

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-02 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	
2024-12-02 poniedziałek	Śniadanie	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Kielki rzodkiewki 20 g Pomidor 80 g Mandarynka 2 g</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Kielki rzodkiewki 20 g</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka graham-pszenna 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>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Kielki rzodkiewki 20 g</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Kielki rzodkiewki 20 g</p>	<p>Maślanka 150 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Kielki rzodkiewki 20 g</p>
	II ŚN	Mandarynka 2 szt				
	Obiad	<p>Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Ryż brązowy z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml</p>	<p>Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Naleśniki z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek prażonych 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml</p>	<p>Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml</p>	<p>Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml</p>	
	PD		<p>Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>) Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>)</p>			<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g</p>
	Kolacja	<p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek z papryką 80 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Rukola 20 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek z papryką 80 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Rukola 20 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Rukola 20 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa 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>) Twarożek z papryką 80 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Rukola 20 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	
PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE.</u> )				<p>Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-02 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
4-12-02 poniedziałek		Wartość energetyczna: 2122.46 kcal; Białko ogółem: 88.66 g; Tłuszcz: 53.92 g; Kw. tł. nasy.: 24.52 g; Węglowodany ogółem: 336.67 g; W tym cukry: 124.11 g; Błonnik pok.: 28.37 g; Sól: 5.33 g; WW: 30.92 Por; : 16.71 %; : 63.45 %; Ener. z T: 22.86 %; Ener. z Bł.: 2.67 %; K: 2976.73 mg;	Wartość energetyczna: 2529.96 kcal; Białko ogółem: 98.95 g; Tłuszcz: 60.47 g; Kw. tł. nasy.: 26.94 g; Węglowodany ogółem: 415.31 g; W tym cukry: 167.33 g; Błonnik pok.: 32.17 g; Sól: 5.56 g; WW: 38.36 Por; : 15.64 %; : 65.66 %; Ener. z T: 21.51 %; Ener. z Bł.: 2.54 %; K: 3634.88 mg;	Wartość energetyczna: 2928.06 kcal; Białko ogółem: 125.96 g; Tłuszcz: 71.40 g; Kw. tł. nasy.: 30.10 g; Węglowodany ogółem: 464.10 g; W tym cukry: 193.80 g; Błonnik pok.: 27.43 g; Sól: 5.15 g; WW: 43.81 Por; : 17.21 %; : 63.40 %; Ener. z T: 21.95 %; Ener. z Bł.: 1.87 %; K: 3736.64 mg;	Wartość energetyczna: 2512.97 kcal; Białko ogółem: 99.48 g; Tłuszcz: 53.96 g; Kw. tł. nasy.: 25.59 g; Węglowodany ogółem: 423.25 g; W tym cukry: 165.14 g; Błonnik pok.: 21.84 g; Sól: 5.28 g; WW: 40.21 Por; : 15.83 %; : 67.37 %; Ener. z T: 19.33 %; Ener. z Bł.: 1.74 %; K: 3316.07 mg;	Wartość energetyczna: 2331.10 kcal; Białko ogółem: 109.14 g; Tłuszcz: 71.43 g; Kw. tł. nasy.: 26.12 g; Węglowodany ogółem: 332.96 g; W tym cukry: 63.87 g; Błonnik pok.: 50.66 g; Sól: 9.30 g; WW: 28.23 Por; : 18.73 %; : 57.13 %; Ener. z T: 27.58 %; Ener. z Bł.: 4.35 %; K: 4502.50 mg;
	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Pasta z makreli wędzonej z warzywami *( <u>)</u> 80 g ( <u>RYB, SEL,</u> ) Ser żółty 25 g ( <u>MLE,</u> ) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g Jabłko 150 g	Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Pasta z makreli wędzonej z warzywami *( <u>)</u> 80 g ( <u>RYB, SEL,</u> ) Ser żółty 25 g ( <u>MLE,</u> ) Ogórek kiszony 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 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami ( <u>)</u> 80 g ( <u>RYB, SEL,</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 Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami ( <u>)</u> 80 g ( <u>RYB, SEL,</u> ) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <u>SOJ,</u> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE,</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Pasta z makreli wędzonej z warzywami *( <u>)</u> 80 g ( <u>RYB, SEL,</u> ) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <u>SOJ,</u> ) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g
	II ŚN		Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 150 g	
	Obiad	Grochowa z ziemniakami ( <u>)</u> 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kasza gryczana 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos ziołowy ( <u>)</u> 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem ( <u>)</u> 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino ( <u>)</u> 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Kasza gryczana 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos ziołowy ( <u>)</u> 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem ( <u>)</u> 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino ( <u>)</u> 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sos własny ( <u>)</u> 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JECZ,</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami ( <u>)</u> 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kasza gryczana 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos ziołowy ( <u>)</u> 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem ( <u>)</u> 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	
	PD		Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,</u> ) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka z pierśią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 20 g ( <u>SOJ, SEL,</u> ) Salata zielona 20 g	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 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 ost.niejad 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-02 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-12-03 wtorek	PN	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g				Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)</b>
		Wartość energetyczna: 2773.61 kcal; Białko ogółem: 106.49 g; Tłuszcz: 93.72 g; Kw. tł. nasy.: 33.99 g; Węglowodany ogółem: 391.92 g; W tym cukry: 98.30 g; Błonnik pok.: 39.27 g; Sól: 10.60 g; WW: 35.31 Por.; : 15.36 %; : 56.52 %; Ener. z T: 30.41 %; Ener. z Bt.: 2.83 %; K: 3507.27 mg;	Wartość energetyczna: 3116.11 kcal; Białko ogółem: 116.19 g; Tłuszcz: 104.47 g; Kw. tł. nasy.: 37.74 g; Węglowodany ogółem: 442.92 g; W tym cukry: 120.95 g; Błonnik pok.: 40.87 g; Sól: 11.21 g; WW: 40.31 Por.; : 14.92 %; : 56.85 %; Ener. z T: 30.17 %; Ener. z Bt.: 2.62 %; K: 3807.27 mg;	Wartość energetyczna: 3029.81 kcal; Białko ogółem: 110.79 g; Tłuszcz: 101.46 g; Kw. tł. nasy.: 37.57 g; Węglowodany ogółem: 431.58 g; W tym cukry: 122.99 g; Błonnik pok.: 36.92 g; Sól: 11.21 g; WW: 39.58 Por.; : 14.63 %; : 56.98 %; Ener. z T: 30.14 %; Ener. z Bt.: 2.44 %; K: 3810.31 mg;	Wartość energetyczna: 2785.86 kcal; Białko ogółem: 116.87 g; Tłuszcz: 76.34 g; Kw. tł. nasy.: 28.52 g; Węglowodany ogółem: 417.45 g; W tym cukry: 122.73 g; Błonnik pok.: 29.15 g; Sól: 8.63 g; WW: 39.08 Por.; : 16.78 %; : 59.94 %; Ener. z T: 24.66 %; Ener. z Bt.: 2.09 %; K: 4062.72 mg;	Wartość energetyczna: 2495.14 kcal; Białko ogółem: 104.30 g; Tłuszcz: 89.43 g; Kw. tł. nasy.: 30.26 g; Węglowodany ogółem: 339.49 g; W tym cukry: 37.94 g; Błonnik pok.: 54.89 g; Sól: 11.14 g; WW: 28.53 Por.; : 16.72 %; : 54.42 %; Ener. z T: 32.26 %; Ener. z Bt.: 4.40 %; K: 3750.71 mg;
2024-12-04 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Papryka świeża 80 g Rozspanka 20 g Banan 150 g	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Papryka świeża 80 g Rozspanka 20 g	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Papryka świeża 80 g Rozspanka 20 g	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Rozspanka 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa b/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Papryka świeża 80 g Rozspanka 20 g
	II ŚN	Banan 150 g				Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
	Obiad	Grysikowa () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Eskalopka z kurczaka 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Dynia z wody 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml			Grysikowa () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Sos koperkowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Dynia z wody 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Sos koperkowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Dynia z wody 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD	Wafelki 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ) Maślanka truskawkowa 200 ml ( <b>MLE</b> )				Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ.</b> )
Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 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> ) Paszтет drobiowy z kurnej półki 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Paszтет drobiowy z kurnej półki 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 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> ) Paszтет drobiowy z kurnej półki 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 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> ) Paszтет drobiowy z kurnej półki 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-02 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	
2024-12-04 środa	PN	Bulka maślana 1 szt 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <u>SOJ,</u> ) Salata zielona 10 g	
		Wartość energetyczna: 2662.54 kcal; Białko ogółem: 122.51 g; Tłuszcz: 74.12 g; Kw. tł. nasy.: 25.76 g; Węglowodany ogółem: 387.80 g; W tym cukry: 102.36 g; Błonnik pok.: 29.23 g; Sól: 10.80 g; WW: 35.92 Por; : 18.40 %; : 58.26 %; Ener. z T: 25.05 %; Ener. z Bł.: 2.20 %; K: 4319.27 mg;	Wartość energetyczna: 2972.54 kcal; Białko ogółem: 130.47 g; Tłuszcz: 86.42 g; Kw. tł. nasy.: 33.46 g; Węglowodany ogółem: 429.80 g; W tym cukry: 102.36 g; Błonnik pok.: 29.23 g; Sól: 11.14 g; WW: 40.12 Por; : 17.56 %; : 57.84 %; Ener. z T: 26.16 %; Ener. z Bł.: 1.97 %; K: 4319.27 mg;	Wartość energetyczna: 2991.34 kcal; Białko ogółem: 131.51 g; Tłuszcz: 86.34 g; Kw. tł. nasy.: 33.45 g; Węglowodany ogółem: 432.40 g; W tym cukry: 102.20 g; Błonnik pok.: 26.59 g; Sól: 11.06 g; WW: 40.64 Por; : 17.59 %; : 57.82 %; Ener. z T: 25.98 %; Ener. z Bł.: 1.78 %; K: 4252.47 mg;	Wartość energetyczna: 2840.86 kcal; Białko ogółem: 137.97 g; Tłuszcz: 66.04 g; Kw. tł. nasy.: 33.56 g; Węglowodany ogółem: 431.34 g; W tym cukry: 102.59 g; Błonnik pok.: 24.66 g; Sól: 10.20 g; WW: 40.66 Por; : 19.43 %; : 60.73 %; Ener. z T: 20.92 %; Ener. z Bł.: 1.74 %; K: 4634.84 mg;	Wartość energetyczna: 2232.18 kcal; Białko ogółem: 129.27 g; Tłuszcz: 54.01 g; Kw. tł. nasy.: 24.45 g; Węglowodany ogółem: 318.19 g; W tym cukry: 26.93 g; Błonnik pok.: 31.51 g; Sól: 13.15 g; WW: 28.64 Por; : 23.16 %; : 57.02 %; Ener. z T: 21.78 %; Ener. z Bł.: 2.82 %; K: 3913.24 mg;
2024-12-05 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE,</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bulka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Pasta z ciecierzycy z warzywami () 80 g ( <u>SEL,</u> ) Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g Kiwi 1 szt 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE,</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bulka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Pasta z ciecierzycy z warzywami () 80 g ( <u>SEL,</u> ) Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE,</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bulka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Pasta z ciecierzycy z warzywami () 80 g ( <u>SEL,</u> ) Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE,</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Pasta z ciecierzycy z warzywami () 80 g ( <u>SEL,</u> ) Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g	Maślanka 150 ml ( <u>MLE,</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bulka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Pasta z ciecierzycy z warzywami () 80 g ( <u>SEL,</u> ) Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g
	II ŚN		Kiwi 1 szt 1 szt		Jabłko pieczone 150 g	Kiwi 1 szt 1 szt
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g ( <u>SEL,</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml		Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g ( <u>SEL,</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	
	PD		Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml Herbatniki 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, 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 2024-12-02 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2024-12-05 czwartek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Zapiekanka z ryżu i jabłka () 200 g ( <b>MLE.</b> ) 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> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g ( <b>SOJ. 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
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				Chleb razowy żytnio-pszenny 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
		Wartość energetyczna: 2079.61 kcal; Białko ogółem: 73.93 g; Tłuszcz: 52.07 g; Kw. tł. nasy.: 14.78 g; Węglowodany ogółem: 335.55 g; W tym cukry: 83.68 g; Błonnik pok.: 39.46 g; Sól: 5.01 g; WW: 29.75 Por; : 14.22 %; : 64.54 %; Ener. z T: 22.53 %; Ener. z Bł.: 3.80 %; K: 3644.14 mg;	Wartość energetyczna: 2362.55 kcal; Białko ogółem: 76.44 g; Tłuszcz: 55.37 g; Kw. tł. nasy.: 15.20 g; Węglowodany ogółem: 396.62 g; W tym cukry: 124.02 g; Błonnik pok.: 39.88 g; Sól: 5.28 g; WW: 35.84 Por; : 12.94 %; : 67.15 %; Ener. z T: 21.09 %; Ener. z Bł.: 3.38 %; K: 3682.91 mg;	Wartość energetyczna: 2251.63 kcal; Białko ogółem: 79.18 g; Tłuszcz: 44.84 g; Kw. tł. nasy.: 14.82 g; Węglowodany ogółem: 392.40 g; W tym cukry: 123.59 g; Błonnik pok.: 27.21 g; Sól: 6.21 g; WW: 36.52 Por; : 14.07 %; : 69.71 %; Ener. z T: 17.92 %; Ener. z Bł.: 2.42 %; K: 3394.40 mg;	Wartość energetyczna: 2191.98 kcal; Białko ogółem: 88.79 g; Tłuszcz: 59.23 g; Kw. tł. nasy.: 19.29 g; Węglowodany ogółem: 337.82 g; W tym cukry: 54.24 g; Błonnik pok.: 56.32 g; Sól: 8.87 g; WW: 28.35 Por; : 16.20 %; : 61.65 %; Ener. z T: 24.32 %; Ener. z Bł.: 5.14 %; K: 4056.88 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-02 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-12-06 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Miód (25g) 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Kielki brokuła 20 g Pomarańcza 150 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Miód (25g) 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Kielki brokuła 20 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ, 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> ) Miód (25g) 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Kielki brokuła 20 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u> ) 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> ) Miód (25g) 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Kielki brokuła 20 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> ) Kawa zbożowa b/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Kielki brokuła 20 g
		II ŚN	Pomarańcza 150 g			
2024-12-06 piątek	Obiad	Kalafiorowa z ryżem () 300 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g ( <u>RYB</u> ) Sos koperkowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Surówka żydowska z olejem b/c. () 100 g Warzywa po grecku () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml		Ryżowa () 300 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g ( <u>RYB</u> ) Sos koperkowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem () 300 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g ( <u>RYB</u> ) Sos koperkowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Surówka żydowska z olejem b/c. () 100 g Warzywa po grecku () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	
		PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Płatki owsiane 20 g ( <u>GLU OW</u> )			
2024-12-06 piątek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Ser żółty 25 g ( <u>MLE</u> ) Ogórek kiszony 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Ser żółty 25 g ( <u>MLE</u> ) Ogórek kiszony 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE</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> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Ser żółty 25 g ( <u>MLE</u> ) Ogórek kiszony 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
		PN	Biszkopty b/m 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ</u> ) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt			
	Wartość energetyczna: 2512.44 kcal; Białko ogółem: 112.43 g; Tłuszcz: 67.38 g; Kw. tł. nasy.: 25.86 g; Węglowodany ogółem: 376.23 g; W tym cukry: 108.28 g; Błonnik pok.: 29.64 g; Sól: 9.30 g; WW: 34.65 Por; : 17.90 %; : 59.90 %; Ener. z T: 24.14 %; Ener. z Bł.: 2.36 %; K: 4326.56 mg;	Wartość energetyczna: 2678.24 kcal; Białko ogółem: 121.29 g; Tłuszcz: 71.82 g; Kw. tł. nasy.: 27.91 g; Węglowodany ogółem: 399.39 g; W tym cukry: 114.76 g; Błonnik pok.: 31.02 g; Sól: 9.54 g; WW: 36.79 Por; : 18.11 %; : 59.65 %; Ener. z T: 24.13 %; Ener. z Bł.: 2.32 %; K: 4702.36 mg;	Wartość energetyczna: 2707.04 kcal; Białko ogółem: 123.73 g; Tłuszcz: 71.84 g; Kw. tł. nasy.: 27.89 g; Węglowodany ogółem: 402.69 g; W tym cukry: 115.20 g; Błonnik pok.: 27.63 g; Sól: 9.14 g; WW: 37.46 Por; : 18.28 %; : 59.50 %; Ener. z T: 23.88 %; Ener. z Bł.: 2.04 %; K: 4691.56 mg;	Wartość energetyczna: 2720.98 kcal; Białko ogółem: 125.07 g; Tłuszcz: 63.73 g; Kw. tł. nasy.: 22.85 g; Węglowodany ogółem: 422.70 g; W tym cukry: 122.88 g; Błonnik pok.: 27.87 g; Sól: 6.90 g; WW: 39.51 Por; : 18.39 %; : 62.14 %; Ener. z T: 21.08 %; Ener. z Bł.: 2.05 %; K: 4915.51 mg;	Wartość energetyczna: 2134.10 kcal; Białko ogółem: 113.76 g; Tłuszcz: 64.19 g; Kw. tł. nasy.: 24.19 g; Węglowodany ogółem: 290.82 g; W tym cukry: 45.33 g; Błonnik pok.: 41.37 g; Sól: 9.54 g; WW: 24.89 Por; : 21.32 %; : 54.51 %; Ener. z T: 27.07 %; Ener. z Bł.: 3.88 %; K: 4503.32 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-02 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	
2024-12-07 sobota	Śniadanie	<p>Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g (<u>SOJ, SEL</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Banan 150 g</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g (<u>SOJ, SEL</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g (<u>SOJ, SEL</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g (<u>SOJ, SEL</u>) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g</p>	<p>Maślanka 150 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g (<u>SOJ, SEL</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g</p>
	II ŚN			Banan 150 g	Jabłko 150 g	
	Obiad	<p>Ogórkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) kasza pęczak/sypko 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml</p>			<p>Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Gulasz z udźca kurczaka 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml</p>	<p>Ogórkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) kasza pęczak/sypko 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Buraczki gotowane drobno tarte() b/c 100 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml</p>
	PD		<p>Pudding z nasion chia z mango 200 g (<u>MLE</u>)</p>			<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkami wody wędzona parzona 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Salata zielona 20 g</p>
	Kolacja	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Salatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz 200 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Salatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz 200 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Salatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 200 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ</u>) Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>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>) Salatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz 200 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ</u>) Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	
PN	<p>Dżem 25 g 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ</u>)</p>				<p>Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-02 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2024-12-07 sobota		Wartość energetyczna: 2851.25 kcal; Białko ogółem: 95.10 g; Tłuszcz: 102.30 g; Kw. tł. nasy.: 37.45 g; Węglowodany ogółem: 395.43 g; W tym cukry: 107.11 g; Błonnik pok.: 42.69 g; Sól: 10.50 g; WW: 35.40 Por; : 13.34 %; : 55.47 %; Ener. z T: 32.29 %; Ener. z Bł.: 2.99 %; K: 3857.52 mg;	Wartość energetyczna: 3011.65 kcal; Białko ogółem: 103.98 g; Tłuszcz: 108.10 g; Kw. tł. nasy.: 39.38 g; Węglowodany ogółem: 416.16 g; W tym cukry: 120.39 g; Błonnik pok.: 43.37 g; Sól: 10.70 g; WW: 37.41 Por; : 13.81 %; : 55.27 %; Ener. z T: 32.30 %; Ener. z Bł.: 2.88 %; K: 4163.52 mg;		Wartość energetyczna: 2563.26 kcal; Białko ogółem: 98.22 g; Tłuszcz: 54.47 g; Kw. tł. nasy.: 21.81 g; Węglowodany ogółem: 437.33 g; W tym cukry: 123.73 g; Błonnik pok.: 31.92 g; Sól: 9.62 g; WW: 40.65 Por; : 15.33 %; : 68.25 %; Ener. z T: 19.12 %; Ener. z Bł.: 2.49 %; K: 4394.14 mg;	Wartość energetyczna: 2277.00 kcal; Białko ogółem: 91.66 g; Tłuszcz: 70.13 g; Kw. tł. nasy.: 21.45 g; Węglowodany ogółem: 332.29 g; W tym cukry: 50.10 g; Błonnik pok.: 52.28 g; Sól: 12.27 g; WW: 28.06 Por; : 16.10 %; : 58.37 %; Ener. z T: 27.72 %; Ener. z Bł.: 4.59 %; K: 3699.90 mg;
	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE</u> ) Papryka świeża 80 g Salata lodowa 20 g Jabłko 150 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE</u> ) Papryka świeża 80 g Salata lodowa 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE</u> ) Papryka świeża 80 g Salata lodowa 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Salata lodowa 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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE</u> ) Papryka świeża 80 g Salata lodowa 20 g
2024-12-08 niedziela	II ŚN	Jabłko 150 g		Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 150 g	
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <u>SEL</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <u>SEL</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <u>SEL</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <u>SEL</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <u>SEL</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD	Jogurt typu islandzkiego różne smaki Skyr 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )		Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix салат 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix салат 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> ) Twaróg półtusty 50 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		



**Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-02 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2024-12-08 niedziela	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 25 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2208.59 kcal; Białko ogółem: 105.04 g; Tłuszcz: 59.80 g; Kw. tł. nasy.: 19.64 g; Węglowodany ogółem: 329.14 g; W tym cukry: 92.25 g; Błonnik pok.: 35.68 g; Sól: 7.61 g; WW: 29.49 Por; : 19.02 %; : 59.61 %; Ener. z T: 24.37 %; Ener. z Bł.: 3.23 %; K: 4292.71 mg;	Wartość energetyczna: 2408.39 kcal; Białko ogółem: 121.84 g; Tłuszcz: 60.74 g; Kw. tł. nasy.: 19.64 g; Węglowodany ogółem: 360.04 g; W tym cukry: 106.65 g; Błonnik pok.: 35.68 g; Sól: 7.70 g; WW: 32.63 Por; : 20.24 %; : 59.80 %; Ener. z T: 22.70 %; Ener. z Bł.: 2.96 %; K: 4292.71 mg;	Wartość energetyczna: 2429.79 kcal; Białko ogółem: 124.04 g; Tłuszcz: 60.82 g; Kw. tł. nasy.: 19.62 g; Węglowodany ogółem: 362.18 g; W tym cukry: 107.29 g; Błonnik pok.: 33.46 g; Sól: 7.27 g; WW: 33.07 Por; : 20.42 %; : 59.62 %; Ener. z T: 22.53 %; Ener. z Bł.: 2.75 %; K: 4326.51 mg;	Wartość energetyczna: 2452.66 kcal; Białko ogółem: 123.59 g; Tłuszcz: 62.42 g; Kw. tł. nasy.: 19.70 g; Węglowodany ogółem: 363.88 g; W tym cukry: 103.74 g; Błonnik pok.: 32.01 g; Sól: 7.93 g; WW: 33.31 Por; : 20.16 %; : 59.34 %; Ener. z T: 22.91 %; Ener. z Bł.: 2.61 %; K: 4327.07 mg;	Wartość energetyczna: 2188.22 kcal; Białko ogółem: 135.01 g; Tłuszcz: 65.92 g; Kw. tł. nasy.: 22.99 g; Węglowodany ogółem: 285.79 g; W tym cukry: 58.73 g; Błonnik pok.: 43.99 g; Sól: 8.39 g; WW: 24.26 Por; : 24.68 %; : 52.24 %; Ener. z T: 27.11 %; Ener. z Bł.: 4.02 %; K: 4777.19 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-02 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml	SIE- Papkowata	
2024-12-02 poniedziałek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bulka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 80 g Kielki rzodkiewki 20 g	Maślanka 150 ml ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 80 g Kielki rzodkiewki 20 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Dymia z wody 100 g
	II ŚN	Mandarynka 2 szt	Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml ( <u>MLE.</u> )	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Mandarynka 2 szt	
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszonej () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos ziołowy*b/ml 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 180 g Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Płynna obiad*()-SIED 500 ml ( <u>SEL.</u> )	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
	PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Salata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Salata zielona 20 g	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <u>MLE.</u> )	
	Kolacja	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy.grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Rukola 20 g	Płynna kolacja *()-SIED 500 ml ( <u>SEL.</u> )	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Twarożek z koperkiem 100 g ( <u>MLE.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE.</u> )		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-02 do dnia 2024-12-08 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
4-12-02 poniedziałek	Wartość energetyczna: 2099.58 kcal; Białko ogółem: 94.35 g; Tłuszcz: 61.44 g; Kw. tł. nasy.: 12.90 g; Węglowodany ogółem: 313.50 g; W tym cukry: 47.28 g; Błonnik pok.: 50.42 g; Sól: 11.60 g; WW: 26.28 Por; : 17.98 %; : 59.73 %; Ener. z T: 26.34 %; Ener. z Bł.: 4.80 %; K: 3857.05 mg;	Wartość energetyczna: 2257.28 kcal; Białko ogółem: 105.49 g; Tłuszcz: 63.18 g; Kw. tł. nasy.: 24.52 g; Węglowodany ogółem: 332.47 g; W tym cukry: 58.44 g; Błonnik pok.: 31.88 g; Sól: 9.68 g; WW: 30.05 Por; : 18.69 %; : 58.92 %; Ener. z T: 25.19 %; Ener. z Bł.: 2.82 %; K: 3688.90 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: 2327.86 kcal; Białko ogółem: 87.30 g; Tłuszcz: 52.91 g; Kw. tł. nasy.: 23.79 g; Węglowodany ogółem: 389.03 g; W tym cukry: 149.23 g; Błonnik pok.: 26.45 g; Sól: 5.15 g; WW: 36.22 Por; : 15.00 %; : 66.85 %; Ener. z T: 20.46 %; Ener. z Bł.: 2.27 %; K: 3280.41 mg;
2024-12-03 wtorek	Śniadanie Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasta z makreli wędzonej z warzywami *( <u>RYB, SEL.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Mix салат 20 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Mix салат 20 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )	Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bulka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Jabłko pieczone 150 g
	Obiad Grochowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza gryczana 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos ziołowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem () 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Solferino () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JEJCZ.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos ziołowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Płynna obiad*()-SIED 500 ml ( <u>SEL.</u> )		Solferino () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos ziołowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml
	PD Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 20 g ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Salata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 20 g ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Salata zielona 20 g	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml		Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )
Kolacja Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) 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 Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Salata zielona 20 g	Płynna kolacja*()-SIED 500 ml ( <u>SEL.</u> )		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</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> ) Brokuł gotowany* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-02 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml	SIE- Papkowata	
2024-12-03 wtorek	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)</b>	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt Biszkopty b/m 30 g <b>(GLU PSZ, JAJ, SOJ.)</b>	
		Wartość energetyczna: 2397.78 kcal; Białko ogółem: 102.07 g; Tłuszcz: 81.66 g; Kw. tł. nasy.: 17.15 g; Węglowodany ogółem: 334.86 g; W tym cukry: 32.70 g; Błonnik pok.: 54.89 g; Sól: 11.56 g; WW: 28.06 Por.; 17.03 %; 55.86 %; Ener. z T: 30.65 %; Ener. z Bt.: 4.58 %; K: 3622.46 mg;	Wartość energetyczna: 2140.46 kcal; Białko ogółem: 96.19 g; Tłuszcz: 60.22 g; Kw. tł. nasy.: 26.10 g; Węglowodany ogółem: 316.61 g; W tym cukry: 36.42 g; Błonnik pok.: 34.39 g; Sól: 9.27 g; WW: 28.39 Por.; 17.98 %; 59.17 %; Ener. z T: 25.32 %; Ener. z Bt.: 3.21 %; K: 3332.61 mg;	Wartość energetyczna: 2125.42 kcal; Białko ogółem: 91.34 g; Tłuszcz: 80.81 g; Kw. tł. nasy.: 18.59 g; Węglowodany ogółem: 272.08 g; W tym cukry: 89.56 g; Błonnik pok.: 30.15 g; Sól: 2.09 g; WW: 24.05 Por.; 17.19 %; 51.20 %; Ener. z T: 34.22 %; Ener. z Bt.: 2.84 %; K: 5319.86 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 Bt.: 3.14 %; K: 4454.96 mg;	Wartość energetyczna: 2563.22 kcal; Białko ogółem: 108.42 g; Tłuszcz: 59.59 g; Kw. tł. nasy.: 21.88 g; Węglowodany ogółem: 412.05 g; W tym cukry: 127.19 g; Błonnik pok.: 34.55 g; Sól: 8.81 g; WW: 37.91 Por.; 16.92 %; 64.30 %; Ener. z T: 20.92 %; Ener. z Bt.: 2.70 %; K: 5276.17 mg;
2024-12-04 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa b/c 250 ml <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)</b> Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</b> Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 75 g <b>(SOJ.)</b> Papryka świeża 80 g Rozspanka 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt <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 ziarnisty 150g 1 szt <b>(MLE.)</b> Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g <b>(SOJ.)</b> Pomidor 80 g Rozspanka 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> Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml <b>(MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)</b> Bułka pszenna długa krojona 40 g <b>(GLU PSZ.)</b> Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</b> Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt <b>(MLE.)</b> Serek ziarnisty 150g 1 szt <b>(MLE.)</b> Dżem 25 g 1 szt Szpinak gotowany z olejem* 100 g <b>(GLU PSZ.)</b>
	II ŚN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml <b>(MLE.)</b>	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Banan 150 g
2024-12-04 środa	Obiad	Grysikowa () 300 ml <b>(GLU PSZ, SEL.)</b> Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g <b>(GLU PSZ.)</b> Sos koperkowy (bez mleka) 80 ml <b>(GLU PSZ.)</b> Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Dynia z wody 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml <b>(GLU PSZ, SEL.)</b> Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g <b>(GLU PSZ.)</b> Sos koperkowy () 80 ml <b>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</b> Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml Dynia z wody 200 g	Płynna obiad*()-SIED 500 ml <b>(SEL.)</b>	Grysikowa () 300 ml <b>(GLU PSZ, SEL.)</b> Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet drobiowy 100 g <b>(GLU PSZ, JAJ.)</b> Sos koperkowy () 80 ml <b>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</b> Dynia z wody 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
	PD	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)</b>	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	Maślanka truskawkowa 200 ml <b>(MLE.)</b>	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy pszenno-żytni 100 g <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</b> Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g <b>(SOJ.)</b> Jajko gotowane kl M 1 szt <b>(JAJ.)</b> Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g <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> Jajko gotowane kl M 1 szt <b>(JAJ.)</b> Pomidor 80 g Salata 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 40 g <b>(GLU PSZ.)</b> Chleb mieszany pszenno-żytni 60 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> Jajko gotowane kl M 1 szt <b>(JAJ.)</b> Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-02 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml	SIE- Papkowata
2024-12-04 środa	PN Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Salata zielona 10 g	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt
	Wartość energetyczna: 1878.81 kcal; Białko ogółem: 95.98 g; Tłuszcz: 44.49 g; Kw. tł. nasy.: 10.93 g; Węglowodany ogółem: 284.10 g; W tym cukry: 20.42 g; Błonnik pok.: 34.06 g; Sól: 12.74 g; WW: 25.03 Por; : 20.43 %; : 60.48 %; Ener. z T: 21.31 %; Ener. z Bł.: 3.63 %; K: 3602.55 mg;	Wartość energetyczna: 2022.08 kcal; Białko ogółem: 119.22 g; Tłuszcz: 49.01 g; Kw. tł. nasy.: 24.19 g; Węglowodany ogółem: 281.83 g; W tym cukry: 24.54 g; Błonnik pok.: 24.45 g; Sól: 12.75 g; WW: 25.59 Por; : 23.58 %; : 55.75 %; Ener. z T: 21.81 %; Ener. z Bł.: 2.42 %; K: 3546.79 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: 2549.27 kcal; Białko ogółem: 116.75 g; Tłuszcz: 59.62 g; Kw. tł. nasy.: 27.75 g; Węglowodany ogółem: 395.36 g; W tym cukry: 126.35 g; Błonnik pok.: 25.65 g; Sól: 9.02 g; WW: 36.95 Por; : 18.32 %; : 62.03 %; Ener. z T: 21.05 %; Ener. z Bł.: 2.01 %; K: 4460.77 mg;
2024-12-05 czwartek	Śniadanie Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pasta z ciecierzycy z warzywami () 80 g ( <u>SEL.</u> ) Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g	Maślanka 150 ml ( <u>MLE.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> )
	II ŚN Kiwi 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 150 g	Kefir 2% tł 200 ml ( <u>MLE.</u> )	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml	Jabłko pieczone 150 g
	Obiad Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Płynna obiad*()-SIED 500 ml ( <u>SEL.</u> )		Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml
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	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml			

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-02 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml	SIE- Papkowata
2024-12-05 czwartek	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 25 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Salata zielona 20 g	Płynna kolacja *( <u>SEL.</u> )-SIED 500 ml ( <u>SEL.</u> )		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Zapiekanka z ryżu i jabłka () 200 g ( <u>MLE.</u> ) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> ) 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 Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Salata zielona 10 g	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
			Wartość energetyczna: 2099.96 kcal; Białko ogółem: 82.60 g; Tłuszcz: 56.13 g; Kw. tł. nasy.: 10.70 g; Węglowodany ogółem: 328.70 g; W tym cukry: 46.72 g; Błonnik pok.: 56.34 g; Sól: 8.19 g; WW: 27.39 Por; : 15.73 %; : 62.61 %; Ener. z T: 24.06 %; Ener. z Bł.: 5.37 %; K: 3746.71 mg;	Wartość energetyczna: 1991.25 kcal; Białko ogółem: 87.25 g; Tłuszcz: 46.59 g; Kw. tł. nasy.: 18.60 g; Węglowodany ogółem: 317.00 g; W tym cukry: 52.61 g; Błonnik pok.: 31.22 g; Sól: 9.47 g; WW: 28.58 Por; : 17.53 %; : 63.68 %; Ener. z T: 21.06 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 3210.41 mg;	Wartość energetyczna: 2102.42 kcal; Białko ogółem: 93.74 g; Tłuszcz: 81.06 g; Kw. tł. nasy.: 18.57 g; Węglowodany ogółem: 263.48 g; W tym cukry: 75.11 g; Błonnik pok.: 29.70 g; Sól: 2.13 g; WW: 23.25 Por; : 17.84 %; : 50.13 %; Ener. z T: 34.70 %; Ener. z Bł.: 2.82 %; K: 5263.86 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;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-02 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml	SIE- Papkowata	
2024-12-06 piątek	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 75 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Kawa zbożowa b/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Kielki brokuła 20 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> ) Kawa zbożowa b/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Kielki brokuła 20 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Miód (25g) 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Dynia z wody 100 g
	II ŚN	Pomarańcza 150 g	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <u>MLE.</u> )	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
2024-12-06 piątek	Obiad	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml ( <u>SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g ( <u>RYB.</u> ) Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka żydowska z olejem b/c. () 100 g Warzywa po grecku () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Ryżowa () 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g ( <u>RYB.</u> ) Sos koperkowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Płynna obiad*(-)-SIED 500 ml ( <u>SEL.</u> )	Ryżowa () 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g ( <u>RYB.</u> ) Sos koperkowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
	PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g ( <u>SOJ.</u> ) Salata zielona 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Płatki owsiane 20 g ( <u>GLU OW.</u> )	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Płatki owsiane 20 g ( <u>GLU OW.</u> )	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna kolacja*(-)-SIED 500 ml ( <u>SEL.</u> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Biszkopty b/m 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u> ) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt	
	Wartość energetyczna: 1914.85 kcal; Białko ogółem: 94.78 g; Tłuszcz: 52.14 g; Kw. tł. nasy.: 11.36 g; Węglowodany ogółem: 283.91 g; W tym cukry: 31.55 g; Błonnik pok.: 44.54 g; Sól: 10.04 g; WW: 23.89 Por; : 19.80 %; : 59.31 %; Ener. z T: 24.50 %; Ener. z Bł.: 4.65 %; K: 4143.95 mg;	Wartość energetyczna: 2079.64 kcal; Białko ogółem: 112.35 g; Tłuszcz: 54.99 g; Kw. tł. nasy.: 19.03 g; Węglowodany ogółem: 296.12 g; W tym cukry: 50.40 g; Błonnik pok.: 31.41 g; Sól: 7.66 g; WW: 26.45 Por; : 21.61 %; : 56.96 %; Ener. z T: 23.80 %; Ener. z Bł.: 3.02 %; K: 4308.77 mg;	Wartość energetyczna: 2203.82 kcal; Białko ogółem: 93.81 g; Tłuszcz: 81.09 g; Kw. tł. nasy.: 18.58 g; Węglowodany ogółem: 288.64 g; W tym cukry: 91.91 g; Błonnik pok.: 29.74 g; Sól: 2.17 g; WW: 25.72 Por; : 17.03 %; : 52.39 %; Ener. z T: 33.11 %; Ener. z Bł.: 2.70 %; K: 5303.79 mg;	Wartość energetyczna: 1894.56 kcal; Białko ogółem: 73.94 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; Węglowodany ogółem: 259.14 g; W tym cukry: 64.23 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 1.56 g; WW: 22.72 Por; : 15.61 %; : 54.71 %; Ener. z T: 32.69 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 4454.96 mg;	Wartość energetyczna: 2716.24 kcal; Białko ogółem: 126.02 g; Tłuszcz: 63.38 g; Kw. tł. nasy.: 22.85 g; Węglowodany ogółem: 417.75 g; W tym cukry: 109.68 g; Błonnik pok.: 28.89 g; Sól: 7.47 g; WW: 38.83 Por; : 18.56 %; : 61.52 %; Ener. z T: 21.00 %; Ener. z Bł.: 2.13 %; K: 4611.77 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-02 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml	SIE- Papkowata	
2024-12-07 sobota	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 50 g ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Maślanka 150 ml ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 50 g ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 50 g ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Kalafior gotowany* 100 g
	II ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml ( <u>MLE.</u> )	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml	Banan 150 g
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) kasza pęczak/sypko 180 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Buraczki gotowane drobno tarte() b/c 100 g Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JEĆZ.</u> ) Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Buraczki gotowane drobno tarte() b/c 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Płynna obiad*()-SIED 500 ml ( <u>SEL.</u> )		Ziemniaczana () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Połudwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 20 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Salata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Połudwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 20 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Salata zielona 20 g	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml		Pudding z nasion chia z mango 200 g ( <u>MLE.</u> )
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 80 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ.</u> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Salatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz -dieta 200 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna kolacja *()-SIED 500 ml ( <u>SEL.</u> )		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u> )	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	



**Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-02 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml	SIE- Papkowata	
2024-12-07 sobota		Wartość energetyczna: 1956.75 kcal; Białko ogółem: 83.15 g; Tłuszcz: 55.55 g; Kw. tł. nasy.: 11.60 g; Węglowodany ogółem: 293.18 g; W tym cukry: 41.60 g; Błonnik pok.: 50.12 g; Sól: 11.60 g; WW: 24.36 Por; : 17.00 %; : 59.93 %; Ener. z T: 25.55 %; Ener. z Bł.: 5.12 %; K: 3375.60 mg;	Wartość energetyczna: 2089.21 kcal; Białko ogółem: 90.41 g; Tłuszcz: 46.61 g; Kw. tł. nasy.: 19.90 g; Węglowodany ogółem: 342.10 g; W tym cukry: 51.60 g; Błonnik pok.: 31.50 g; Sól: 12.59 g; WW: 31.07 Por; : 17.31 %; : 65.50 %; Ener. z T: 20.08 %; Ener. z Bł.: 3.02 %; K: 3544.91 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: 2252.04 kcal; Białko ogółem: 95.10 g; Tłuszcz: 47.56 g; Kw. tł. nasy.: 20.06 g; Węglowodany ogółem: 378.70 g; W tym cukry: 125.10 g; Błonnik pok.: 28.62 g; Sól: 9.14 g; WW: 35.07 Por; : 16.89 %; : 67.26 %; Ener. z T: 19.01 %; Ener. z Bł.: 2.54 %; K: 5108.94 mg;	
2024-12-08 niedziela	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 Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Papryka świeża 80 g Salata lodowa 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 50 g ( <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 czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE.</b> ) Dynia z wody 100 g	
	II ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml		Jabłko pieczone 150 g	
	Obiad	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Płynna obiad*()-SIED 500 ml ( <b>SEL.</b> )		Pomidorowa z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <b>SEL.</b> ) 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 JECZ.</b> )	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Jogurt typu islandzkiego różne smaki Skyr 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml		Jogurt typu islandzkiego różne smaki Skyr 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> ) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkowym wody wędzona parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Mix salat 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> ) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkowym wody wędzona parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Mix salat 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 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkowym wody wędzona parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Kalafior gotowany* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-02 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml	SIE- Papkowata
2024-12-08 niedziela	PN	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 25 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 25 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Sałata zielona 10 g	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
		Wartość energetyczna: 2038.48 kcal; Białko ogółem: 104.34 g; Tłuszcz: 55.36 g; Kw. tł. nasy.: 13.62 g; Węglowodany ogółem: 300.43 g; W tym cukry: 44.38 g; Błonnik pok.: 49.52 g; Sól: 9.21 g; WW: 25.22 Por; : 20.47 %; : 58.95 %; Ener. z T: 24.44 %; Ener. z Bł.: 4.86 %; K: 4471.00 mg;	Wartość energetyczna: 2268.72 kcal; Białko ogółem: 134.14 g; Tłuszcz: 66.75 g; Kw. tł. nasy.: 23.07 g; Węglowodany ogółem: 298.75 g; W tym cukry: 53.88 g; Błonnik pok.: 32.67 g; Sól: 9.91 g; WW: 26.59 Por; : 23.65 %; : 52.67 %; Ener. z T: 26.48 %; Ener. z Bł.: 2.88 %; K: 4233.59 mg;	Wartość energetyczna: 2125.42 kcal; Białko ogółem: 101.54 g; Tłuszcz: 77.06 g; Kw. tł. nasy.: 16.19 g; Węglowodany ogółem: 270.58 g; W tym cukry: 81.31 g; Błonnik pok.: 29.70 g; Sól: 2.03 g; WW: 23.95 Por; : 19.11 %; : 50.92 %; Ener. z T: 32.63 %; Ener. z Bł.: 2.79 %; 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;	Wartość energetyczna: 2431.32 kcal; Białko ogółem: 114.73 g; Tłuszcz: 65.33 g; Kw. tł. nasy.: 21.17 g; Węglowodany ogółem: 359.83 g; W tym cukry: 105.26 g; Błonnik pok.: 34.23 g; Sól: 8.47 g; WW: 32.56 Por; : 18.88 %; : 59.20 %; Ener. z T: 24.18 %; Ener. z Bł.: 2.82 %; K: 4106.53 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-02 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych	
2024-12-02 poniedziałek	Śniadanie	<p>Płatki pszenne na wodzie 300 g (<u>GLUPSZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLUPSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLUPSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Dyńa z wody 100 g</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE. GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLUPSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLUPSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Kielki rzodkiewki 20 g Mandarynka 2 szt</p>	<p>Płatki pszenne na wodzie 300 g (<u>GLUPSZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLUPSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLUPSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Kielki rzodkiewki 20 g Mandarynka 2 szt</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE. GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLUPSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Mandarynka 2 szt Pomidor b/skórki 80 g Kielki rzodkiewki 20 g</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE. GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLUPSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLUPSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Kielki rzodkiewki 20 g</p>
	II ŚN	Mandarynka 2 szt			Mandarynka 2 szt	
	Obiad	<p>Wielowarzywna z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<u>GLUPSZ. SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLUPSZ. JAJ.</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLUPSZ. SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml</p>	<p>Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (<u>GLUPSZ. MLE. SEL.</u>) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml</p>	<p>Wielowarzywna z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<u>GLUPSZ. SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLUPSZ. JAJ.</u>) Sos ziołowy* b/ml 100 ml (<u>GLUPSZ. SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml</p>	<p>Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (<u>GLUPSZ. MLE. SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLUPSZ. JAJ.</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLUPSZ. SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml</p>	<p>Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (<u>GLUPSZ. MLE. SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLUPSZ. JAJ.</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLUPSZ. SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml</p>
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml			Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml ( <u>MLE.</u> )	
	Kolacja	<p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLUPSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLUPSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 75 g (<u>SOJ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLUPSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLUPSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (<u>może zawierać: GLUPSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Pomidor 80 g Rukola 20 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLUPSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLUPSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (<u>może zawierać: GLUPSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Rukola 20 g</p>	<p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLUPSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek z papryką 80 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (<u>może zawierać: GLUPSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Rukola 20 g</p>
	PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Przecier owocowy jablko-truskawka 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE.</u> )	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Przecier owocowy jablko-truskawka 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE.</u> )	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-02 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
4-12-02 poniedziałek	Wartość energetyczna: 2347.51 kcal; Białko ogółem: 86.16 g; Tłuszcz: 54.71 g; Kw. tł. nasy.: 10.88 g; Węglowodany ogółem: 397.04 g; W tym cukry: 124.49 g; Błonnik pok.: 38.41 g; Sól: 9.72 g; WW: 35.85 Por; ; 14.68 %; ; 67.65 %; Ener. z T: 20.98 %; Ener. z Bł.: 3.27 %; K: 3436.15 mg;	Wartość energetyczna: 2194.57 kcal; Białko ogółem: 90.38 g; Tłuszcz: 47.81 g; Kw. tł. nasy.: 23.20 g; Węglowodany ogółem: 366.79 g; W tym cukry: 140.14 g; Błonnik pok.: 21.80 g; Sól: 5.06 g; WW: 34.56 Por; ; 16.47 %; ; 66.85 %; Ener. z T: 19.61 %; Ener. z Bł.: 1.99 %; K: 3032.13 mg;	Wartość energetyczna: 2147.83 kcal; Białko ogółem: 86.34 g; Tłuszcz: 51.07 g; Kw. tł. nasy.: 10.77 g; Węglowodany ogółem: 354.55 g; W tym cukry: 88.32 g; Błonnik pok.: 33.26 g; Sól: 8.78 g; WW: 32.17 Por; ; 16.08 %; ; 66.03 %; Ener. z T: 21.40 %; Ener. z Bł.: 3.10 %; K: 3259.39 mg;	Wartość energetyczna: 2088.99 kcal; Białko ogółem: 91.19 g; Tłuszcz: 34.94 g; Kw. tł. nasy.: 16.25 g; Węglowodany ogółem: 369.06 g; W tym cukry: 141.80 g; Błonnik pok.: 19.98 g; Sól: 4.47 g; WW: 35.03 Por; ; 17.46 %; ; 70.67 %; Ener. z T: 15.05 %; Ener. z Bł.: 1.91 %; K: 3123.00 mg;	Wartość energetyczna: 2362.10 kcal; Białko ogółem: 110.14 g; Tłuszcz: 64.67 g; Kw. tł. nasy.: 20.37 g; Węglowodany ogółem: 357.48 g; W tym cukry: 114.56 g; Błonnik pok.: 46.59 g; Sól: 6.16 g; WW: 31.22 Por; ; 18.65 %; ; 60.53 %; Ener. z T: 24.64 %; Ener. z Bł.: 3.94 %; K: 4699.80 mg;
Śniadanie	Kasza manna na wodzie 300 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g ( <u>RYB. SEL.</u> )	Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g ( <u>RYB. SEL.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Jabłko pieczone 150 g	Kasza manna na wodzie 300 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Jabłko pieczone 150 g Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g ( <u>RYB. SEL.</u> )	Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g ( <u>RYB. SEL.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor b/skórki 80 g Jabłko pieczone 150 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-pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g ( <u>RYB. SEL.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g
II ŚN	Jabłko pieczone 150 g				Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 150 g
Obiad	Solferino (bez mleka) () 300 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> ) Sos ziołowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino () 300 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> ) Sos ziołowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino (bez mleka) () 300 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> ) Sos ziołowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino () 300 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> ) Sos ziołowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Kasza gryczana 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> ) Sos ziołowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem () 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
PD	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml				Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka z pierśią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 20 g ( <u>SOJ. SEL.</u> ) Sałata zielona 20 g
Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 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 Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa 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 zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 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 Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 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 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor b/skórki 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 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> ) Surówka z rzodkwi i czamuszki 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-02 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych	
2024-12-03 wtorek	PN	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Biskopki b/m 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u> )				
		Wartość energetyczna: 2441.74 kcal; Białko ogółem: 95.13 g; Tłuszcz: 52.36 g; Kw. tł. nasy.: 11.50 g; Węglowodany ogółem: 411.45 g; W tym cukry: 121.07 g; Błonnik pok.: 33.92 g; Sól: 8.92 g; WW: 37.86 Por.; 15.58 %; 67.40 %; Ener. z T: 19.30 %; Ener. z Bł.: 2.78 %; K: 4592.61 mg;	Wartość energetyczna: 2428.02 kcal; Białko ogółem: 101.55 g; Tłuszcz: 59.07 g; Kw. tł. nasy.: 24.97 g; Węglowodany ogółem: 383.16 g; W tym cukry: 100.80 g; Błonnik pok.: 28.79 g; Sól: 7.92 g; WW: 35.63 Por.; 16.73 %; 63.12 %; Ener. z T: 21.89 %; Ener. z Bł.: 2.37 %; K: 3653.07 mg;	Wartość energetyczna: 2168.69 kcal; Białko ogółem: 92.34 g; Tłuszcz: 47.33 g; Kw. tł. nasy.: 11.52 g; Węglowodany ogółem: 353.99 g; W tym cukry: 78.49 g; Błonnik pok.: 28.58 g; Sól: 8.13 g; WW: 32.73 Por.; 17.03 %; 65.29 %; Ener. z T: 19.64 %; Ener. z Bł.: 2.64 %; K: 3264.98 mg;	Wartość energetyczna: 2364.42 kcal; Białko ogółem: 96.98 g; Tłuszcz: 49.71 g; Kw. tł. nasy.: 18.94 g; Węglowodany ogółem: 393.27 g; W tym cukry: 111.47 g; Błonnik pok.: 26.92 g; Sól: 5.48 g; WW: 36.92 Por.; 16.41 %; 66.53 %; Ener. z T: 18.92 %; Ener. z Bł.: 2.28 %; K: 3765.63 mg;	Wartość energetyczna: 2711.22 kcal; Białko ogółem: 120.01 g; Tłuszcz: 81.33 g; Kw. tł. nasy.: 23.08 g; Węglowodany ogółem: 396.16 g; W tym cukry: 81.16 g; Błonnik pok.: 50.80 g; Sól: 10.29 g; WW: 34.65 Por.; 17.71 %; 58.45 %; Ener. z T: 27.00 %; Ener. z Bł.: 3.75 %; K: 4553.93 mg;
2024-12-04 środa	Śniadanie	Płatki ryżowe na wodzie 300 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> <u>GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> <u>GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> <u>GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> <u>GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Banan 150 g Roszponka 20 g	Płatki ryżowe na wodzie 300 g Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> <u>GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> <u>GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 75 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Banan 150 g Roszponka 20 g	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> <u>MLE.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor b/skórki 80 g Banan 150 g Roszponka 20 g	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> <u>GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Papryka świeża 80 g Roszponka 20 g
	II ŚN	Banan 150 g				Banan 150 g
	Obiad	Grysikowa () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos koperkowy (bez mleka) 80 ml ( <u>GLU PSZ,</u> <u>GLU ŻYT.</u> ) Dynia z wody 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> <u>GLU ŻYT.</u> ) Sos koperkowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Dynia z wody 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> <u>GLU ŻYT.</u> ) Sos koperkowy (bez mleka) 80 ml ( <u>GLU PSZ,</u> <u>GLU ŻYT.</u> ) Dynia z wody 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> <u>GLU ŻYT.</u> ) Sos koperkowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Dynia z wody 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> <u>GLU ŻYT.</u> ) Sos koperkowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Dynia z wody 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml				Maślanka truskawkowa 200 ml ( <u>MLE.</u> )
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> <u>GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> <u>GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> <u>GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> <u>GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> <u>GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> <u>GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> <u>MLE.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor b/skórki 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> <u>GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Salata zielona 20 g

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-02 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych	
2024-12-04 środa	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Bulka maślana 1 szt 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Bulka maślana 1 szt 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )	
		Wartość energetyczna: 2182.32 kcal; Białko ogółem: 79.74 g; Tłuszcz: 42.23 g; Kw. tł. nasy.: 10.56 g; Węglowodany ogółem: 379.82 g; W tym cukry: 126.10 g; Błonnik pok.: 25.71 g; Sól: 8.16 g; WW: 35.39 Por; : 14.62 %; : 69.62 %; Ener. z T: 17.42 %; Ener. z Bł.: 2.36 %; K: 3901.31 mg;	Wartość energetyczna: 2530.86 kcal; Białko ogółem: 130.01 g; Tłuszcz: 53.74 g; Kw. tł. nasy.: 25.86 g; Węglowodany ogółem: 389.34 g; W tym cukry: 102.59 g; Błonnik pok.: 24.66 g; Sól: 9.86 g; WW: 36.46 Por; : 20.55 %; : 61.53 %; Ener. z T: 19.11 %; Ener. z Bł.: 1.95 %; K: 4634.84 mg;	Wartość energetyczna: 2079.47 kcal; Białko ogółem: 93.21 g; Tłuszcz: 34.03 g; Kw. tł. nasy.: 9.22 g; Węglowodany ogółem: 356.20 g; W tym cukry: 93.86 g; Błonnik pok.: 22.90 g; Sól: 8.29 g; WW: 33.31 Por; : 17.93 %; : 68.52 %; Ener. z T: 14.73 %; Ener. z Bł.: 2.20 %; K: 3940.65 mg;	Wartość energetyczna: 2358.21 kcal; Białko ogółem: 123.04 g; Tłuszcz: 41.84 g; Kw. tł. nasy.: 18.35 g; Węglowodany ogółem: 379.70 g; W tym cukry: 96.42 g; Błonnik pok.: 22.80 g; Sól: 8.24 g; WW: 35.68 Por; : 20.87 %; : 64.41 %; Ener. z T: 15.97 %; Ener. z Bł.: 1.93 %; K: 4536.03 mg;	Wartość energetyczna: 2562.52 kcal; Białko ogółem: 136.18 g; Tłuszcz: 60.88 g; Kw. tł. nasy.: 21.80 g; Węglowodany ogółem: 380.25 g; W tym cukry: 76.16 g; Błonnik pok.: 30.37 g; Sól: 11.28 g; WW: 35.06 Por; : 21.26 %; : 59.36 %; Ener. z T: 21.38 %; Ener. z Bł.: 2.37 %; K: 4766.65 mg;
2024-12-05 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 75 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <u>SEL,</u> )	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE,</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną, 25 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) 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> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Jabłko pieczone 150 g	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 75 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Jabłko pieczone 150 g	Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE,</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną, 25 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) 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> ) Pomidor b/skórki 80 g Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE,</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bulka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną, 25 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Rzodkiew biała 80 g Pasta z ciecierzycy z warzywami () 80 g ( <u>SEL,</u> ) Salata zielona 20 g
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g				Kiwi 1 szt 1 szt
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <u>SEL,</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g ( <u>SEL,</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml				Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml Herbatniki 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> )

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-02 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2024-12-05 czwartek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g ( <u>SOJ. SEL.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Zapiekanka z ryżu i jabłka () 200 g ( <u>MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g ( <u>SOJ. SEL.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Zapiekanka z ryżu i jabłka () 200 g ( <u>MLE.</u> ) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Zapiekanka z ryżu i jabłka () 200 g ( <u>MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2188.42 kcal; Białko ogółem: 82.71 g; Tłuszcz: 54.69 g; Kw. tł. nasy.: 11.91 g; Węglowodany ogółem: 356.24 g; W tym cukry: 85.66 g; Błonnik pok.: 33.85 g; Sól: 9.01 g; WW: 32.16 Por; : 15.12 %; : 65.11 %; Ener. z T: 22.49 %; Ener. z Bł.: 3.09 %; K: 4075.98 mg;	Wartość energetyczna: 1968.69 kcal; Białko ogółem: 76.67 g; Tłuszcz: 41.54 g; Kw. tł. nasy.: 14.40 g; Węglowodany ogółem: 331.33 g; W tym cukry: 83.25 g; Błonnik pok.: 26.79 g; Sól: 5.94 g; WW: 30.43 Por; : 15.58 %; : 67.32 %; Ener. z T: 18.99 %; Ener. z Bł.: 2.72 %; K: 3355.64 mg;	Wartość energetyczna: 1879.26 kcal; Białko ogółem: 76.07 g; Tłuszcz: 38.95 g; Kw. tł. nasy.: 8.54 g; Węglowodany ogółem: 317.74 g; W tym cukry: 64.33 g; Błonnik pok.: 27.61 g; Sól: 7.88 g; WW: 28.93 Por; : 16.19 %; : 67.63 %; Ener. z T: 18.66 %; Ener. z Bł.: 2.94 %; K: 2998.81 mg;	Wartość energetyczna: 1915.04 kcal; Białko ogółem: 77.40 g; Tłuszcz: 37.38 g; Kw. tł. nasy.: 11.62 g; Węglowodany ogółem: 326.22 g; W tym cukry: 83.71 g; Błonnik pok.: 25.68 g; Sól: 5.44 g; WW: 30.05 Por; : 16.17 %; : 68.14 %; Ener. z T: 17.57 %; Ener. z Bł.: 2.68 %; K: 3400.72 mg;	Wartość energetyczna: 2179.33 kcal; Białko ogółem: 76.47 g; Tłuszcz: 55.32 g; Kw. tł. nasy.: 12.03 g; Węglowodany ogółem: 352.25 g; W tym cukry: 83.02 g; Błonnik pok.: 42.43 g; Sól: 5.09 g; WW: 31.16 Por; : 14.04 %; : 64.65 %; Ener. z T: 22.85 %; Ener. z Bł.: 3.89 %; K: 3819.07 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-02 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych	
2024-12-06 piątek	Śniadanie	<p>Płatki pszenne na wodzie 300 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Miód (25g) 1 szt Dyńa z wody 100 g</p>	<p>Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JE CZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Miód (25g) 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Kielki brokuła 20 g Pomarańcza 150 g</p>	<p>Płatki pszenne na wodzie 300 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT. GLU JE CZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Miód (25g) 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Kielki brokuła 20 g Pomarańcza 150 g</p>	<p>Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Kielki brokuła 20 g Pomarańcza 150 g</p>	<p>Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JE CZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor kktajlowe 80 g Miód (25g) 1 szt Kielki brokuła 20 g</p>
	II ŚN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				Pomarańcza 150 g
	Obiad	<p>Ryżowa (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB.</u>) Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml</p>	<p>Ryżowa () 300 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB.</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml</p>	<p>Ryżowa (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB.</u>) Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml</p>	<p>Ryżowa () 300 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB.</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml</p>	<p>Kalafiorowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB.</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Surówka żydowska z olejem b/c. () 100 g Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml</p>
	PD	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml				Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Płatki owsiane 20 g ( <u>GLU OW.</u> )
	Kolacja	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ. MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>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>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ. MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>
PN	Biszkopty b/m 30 g ( <u>GLU PSZ. JAJ. SOJ.</u> ) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt					
	Wartość energetyczna: 2337.10 kcal; Białko ogółem: 90.41 g; Tłuszcz: 46.58 g; Kw. tł. nasy.: 10.08 g; Węglowodany ogółem: 398.77 g; W tym cukry: 98.51 g; Błonnik pok.: 30.77 g; Sól: 7.71 g; WW: 36.74 Por; : 15.47 %; : 68.25 %; Ener. z T: 17.94 %; Ener. z Bł.: 2.63 %; K: 3728.55 mg;	Wartość energetyczna: 2555.18 kcal; Białko ogółem: 116.21 g; Tłuszcz: 59.29 g; Kw. tł. nasy.: 20.80 g; Węglowodany ogółem: 399.54 g; W tym cukry: 116.40 g; Błonnik pok.: 26.49 g; Sól: 6.66 g; WW: 37.37 Por; : 18.19 %; : 62.55 %; Ener. z T: 20.88 %; Ener. z Bł.: 2.07 %; K: 4539.71 mg;	Wartość energetyczna: 2257.31 kcal; Białko ogółem: 89.60 g; Tłuszcz: 46.93 g; Kw. tł. nasy.: 10.08 g; Węglowodany ogółem: 382.16 g; W tym cukry: 94.72 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 7.09 g; WW: 35.26 Por; : 15.88 %; : 67.72 %; Ener. z T: 18.71 %; Ener. z Bł.: 2.63 %; K: 4030.55 mg;	Wartość energetyczna: 2365.70 kcal; Białko ogółem: 103.26 g; Tłuszcz: 40.10 g; Kw. tł. nasy.: 10.86 g; Węglowodany ogółem: 408.32 g; W tym cukry: 109.76 g; Błonnik pok.: 24.75 g; Sól: 5.31 g; WW: 38.49 Por; : 17.46 %; : 69.04 %; Ener. z T: 15.25 %; Ener. z Bł.: 2.09 %; K: 4292.16 mg;	Wartość energetyczna: 2486.65 kcal; Białko ogółem: 121.79 g; Tłuszcz: 65.58 g; Kw. tł. nasy.: 17.62 g; Węglowodany ogółem: 367.40 g; W tym cukry: 89.46 g; Błonnik pok.: 36.63 g; Sól: 8.56 g; WW: 33.06 Por; : 19.59 %; : 59.10 %; Ener. z T: 23.74 %; Ener. z Bł.: 2.95 %; K: 5003.72 mg;	



Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-02 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych	
2024-12-07 sobota	Śniadanie	Płatki ryżowe na wodzie 300 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> <u>GLU ŻYT,</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 50 g ( <u>SOJ, SEL,</u> ) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadanej 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> ) Kalafor gotowany* 100 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ,</u> <u>MLE,</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> <u>GLU ŻYT,</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 50 g ( <u>SOJ, SEL,</u> ) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadanej 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Banan 150 g	Płatki ryżowe na wodzie 300 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> <u>GLU ŻYT,</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadanej 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 50 g ( <u>SOJ, SEL,</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Banan 150 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ,</u> <u>MLE,</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadanej 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 50 g ( <u>SOJ, SEL,</u> ) Pomidor b/skórki 80 g Banan 150 g Salata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ,</u> <u>MLE,</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> <u>GLU ŻYT,</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadanej 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 50 g ( <u>SOJ, SEL,</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g
	II ŚN	Banan 150 g			Banan 150 g	
	Obiad	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml ( <u>GLU PSZ,</u> <u>SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JECZ,</u> ) Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml ( <u>GLU PSZ,</u> <u>SEL,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JECZ,</u> ) Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JECZ,</u> ) Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ,</u> <u>MLE, SEL,</u> ) kasza pęczak/sypko 180 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Buraczki gotowane drobno tarte() b/c 100 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml			Pudding z nasion chia z mango 200 g ( <u>MLE,</u> )	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> <u>GLU ŻYT,</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <u>SOJ,</u> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> <u>GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Salatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz -dieta 200 g ( <u>SOJ, MLE, SEL,</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> <u>GLU ŻYT,</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 80 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <u>SOJ,</u> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Salatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz -dieta 200 g ( <u>SOJ, MLE, SEL,</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> <u>GLU ŻYT,</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Salatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz 200 g ( <u>JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Dżem 25 g 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ,</u> )	Dżem 25 g 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Dżem 25 g 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ,</u> )		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-02 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2024-12-07 sobota	Wartość energetyczna: 2148.65 kcal; Białko ogółem: 78.48 g; Tłuszcz: 35.07 g; Kw. tł. nasy.: 8.61 g; Węglowodany ogółem: 393.89 g; W tym cukry: 130.87 g; Błonnik pok.: 26.29 g; Sól: 8.40 g; WW: 36.80 Por; : 14.61 %; : 73.33 %; Ener. z T: 14.69 %; Ener. z Bł.: 2.45 %; K: 4393.93 mg;	Wartość energetyczna: 2460.95 kcal; Białko ogółem: 95.39 g; Tłuszcz: 51.74 g; Kw. tł. nasy.: 20.43 g; Węglowodany ogółem: 418.20 g; W tym cukry: 110.46 g; Błonnik pok.: 31.29 g; Sól: 9.52 g; WW: 38.79 Por; : 15.50 %; : 67.97 %; Ener. z T: 18.92 %; Ener. z Bł.: 2.54 %; K: 4199.44 mg;	Wartość energetyczna: 2104.35 kcal; Białko ogółem: 80.82 g; Tłuszcz: 37.42 g; Kw. tł. nasy.: 8.93 g; Węglowodany ogółem: 373.90 g; W tym cukry: 97.71 g; Błonnik pok.: 26.15 g; Sól: 8.24 g; WW: 34.87 Por; : 15.36 %; : 71.07 %; Ener. z T: 16.00 %; Ener. z Bł.: 2.49 %; K: 3655.64 mg;	Wartość energetyczna: 2375.58 kcal; Białko ogółem: 98.65 g; Tłuszcz: 43.73 g; Kw. tł. nasy.: 14.93 g; Węglowodany ogółem: 411.18 g; W tym cukry: 103.26 g; Błonnik pok.: 29.45 g; Sól: 8.73 g; WW: 38.30 Por; : 16.61 %; : 69.24 %; Ener. z T: 16.57 %; Ener. z Bł.: 2.48 %; K: 4321.50 mg;	Wartość energetyczna: 2580.41 kcal; Białko ogółem: 100.59 g; Tłuszcz: 79.72 g; Kw. tł. nasy.: 18.48 g; Węglowodany ogółem: 380.14 g; W tym cukry: 92.21 g; Błonnik pok.: 48.85 g; Sól: 9.85 g; WW: 33.28 Por; : 15.59 %; : 58.93 %; Ener. z T: 27.81 %; Ener. z Bł.: 3.79 %; K: 4425.77 mg;
2024-12-08 niedziela	Śniadanie Kasza manna na wodzie 300 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Dyńa z wody 100 g	Śniadanie Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g Jabłko pieczone 150 g	Śniadanie Kasza manna na wodzie 300 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g Jabłko pieczone 150 g	Śniadanie Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor b/skórki 80 g Jabłko pieczone 150 g Salata lodowa 20 g	Śniadanie Kasza manna 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> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 80 g Salata lodowa 20 g
	II ŚN Jabłko pieczone 150 g				Jabłko 150 g
Obiad	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> ) Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
PD	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml				Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> )
Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkowym wody wędzona parzona 50 g ( <u>GLU PSZ. SOJ.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix салат 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkowym wody wędzona parzona 50 g ( <u>GLU PSZ. SOJ.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix салат 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkowym wody wędzona parzona 50 g ( <u>GLU PSZ. SOJ.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix салат 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkowym wody wędzona parzona 50 g ( <u>GLU PSZ. SOJ.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Mix салат 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkowym wody wędzona parzona 50 g ( <u>GLU PSZ. SOJ.</u> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-02 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2024-12-08 niedziela	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2169.16 kcal; Białko ogółem: 82.84 g; Tłuszcz: 49.73 g; Kw. tł. nasy.: 11.96 g; Węglowodany ogółem: 361.42 g; W tym cukry: 108.43 g; Błonnik pok.: 34.08 g; Sól: 8.86 g; WW: 32.72 Por; : 15.28 %; : 66.65 %; Ener. z T: 20.63 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 3731.68 mg;	Wartość energetyczna: 2252.86 kcal; Białko ogółem: 106.79 g; Tłuszcz: 61.48 g; Kw. tł. nasy.: 19.70 g; Węglowodany ogółem: 332.98 g; W tym cukry: 89.34 g; Błonnik pok.: 32.01 g; Sól: 7.84 g; WW: 30.17 Por; : 18.96 %; : 59.12 %; Ener. z T: 24.56 %; Ener. z Bł.: 2.84 %; K: 4327.07 mg;	Wartość energetyczna: 1961.57 kcal; Białko ogółem: 89.25 g; Tłuszcz: 45.88 g; Kw. tł. nasy.: 10.49 g; Węglowodany ogółem: 313.04 g; W tym cukry: 76.62 g; Błonnik pok.: 31.83 g; Sól: 8.26 g; WW: 28.22 Por; : 18.20 %; : 63.84 %; Ener. z T: 21.05 %; Ener. z Bł.: 3.25 %; K: 3950.35 mg;	Wartość energetyczna: 2200.76 kcal; Białko ogółem: 110.03 g; Tłuszcz: 53.47 g; Kw. tł. nasy.: 14.19 g; Węglowodany ogółem: 334.29 g; W tym cukry: 90.51 g; Błonnik pok.: 30.14 g; Sól: 7.04 g; WW: 30.52 Por; : 20.00 %; : 60.76 %; Ener. z T: 21.87 %; Ener. z Bł.: 2.74 %; K: 4439.64 mg;	Wartość energetyczna: 2252.82 kcal; Białko ogółem: 134.63 g; Tłuszcz: 62.85 g; Kw. tł. nasy.: 15.70 g; Węglowodany ogółem: 306.29 g; W tym cukry: 63.61 g; Błonnik pok.: 41.98 g; Sól: 7.26 g; WW: 26.55 Por; : 23.90 %; : 54.38 %; Ener. z T: 25.11 %; Ener. z Bł.: 3.73 %; K: 4692.53 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-02 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa	
2024-12-02 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 80 g Kielki rzodkiewki 20 g	Płatki pszenne na wodzie 300 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Kielki rzodkiewki 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Mandarynka 2 szt Pomidor 80 g Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml Kielki rzodkiewki 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 30 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Mandarynka 2 szt Pomidor 80 g Kielki rzodkiewki 20 g Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml	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	Mandarynka 2 szt	Mandarynka 2 szt Wafle ryżowe 20 g			
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ryż na sypko 180 g Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos ziołowy* b/ml 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 250 g Sos jogurtowy naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Herbata czarna granulowana z/c 500 ml Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )
	PD	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <u>MLE.</u> ) Biszkopty b/m 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u> )	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml Biszkopty b/m 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u> )			
	Kolacja	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 80 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Rukola 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Rukola 20 g	Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Rukola 20 g Pomidor 80 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE.</u> )	Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Salata zielona 5 g	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE.</u> )		Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-02 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
4-12-02 poniedziałek	Wartość energetyczna: 2512.97 kcal; Białko ogółem: 99.48 g; Tłuszcz: 53.96 g; Kw. tł. nasy.: 25.59 g; Węglowodany ogółem: 423.25 g; W tym cukry: 165.14 g; Błonnik pok.: 21.84 g; Sól: 5.28 g; WW: 40.21 Por; : 15.83 %; : 67.37 %; Ener. z T: 19.33 %; Ener. z Bł.: 1.74 %; K: 3316.07 mg;	Wartość energetyczna: 2611.67 kcal; Białko ogółem: 96.63 g; Tłuszcz: 58.36 g; Kw. tł. nasy.: 12.28 g; Węglowodany ogółem: 442.92 g; W tym cukry: 103.87 g; Błonnik pok.: 35.08 g; Sól: 10.18 g; WW: 40.79 Por; : 14.80 %; : 67.84 %; Ener. z T: 20.11 %; Ener. z Bł.: 2.69 %; K: 3262.91 mg;	Wartość energetyczna: 2001.83 kcal; Białko ogółem: 47.80 g; Tłuszcz: 46.02 g; Kw. tł. nasy.: 20.58 g; Węglowodany ogółem: 357.77 g; W tym cukry: 146.34 g; Błonnik pok.: 15.48 g; Sól: 0.99 g; WW: 34.35 Por; : 9.55 %; : 71.49 %; Ener. z T: 20.69 %; Ener. z Bł.: 1.55 %; K: 2451.39 mg;	Wartość energetyczna: 1800.52 kcal; Białko ogółem: 31.80 g; Tłuszcz: 41.18 g; Kw. tł. nasy.: 17.65 g; Węglowodany ogółem: 333.51 g; W tym cukry: 134.16 g; Błonnik pok.: 13.92 g; Sól: 1.55 g; WW: 32.05 Por; : 7.07 %; : 74.09 %; Ener. z T: 20.59 %; Ener. z Bł.: 1.55 %; K: 1975.01 mg;	Wartość energetyczna: 887.22 kcal; Białko ogółem: 19.66 g; Tłuszcz: 7.47 g; Kw. tł. nasy.: 0.18 g; Węglowodany ogółem: 184.88 g; W tym cukry: 34.15 g; Błonnik pok.: 2.73 g; Sól: 0.19 g; WW: 18.29 Por; : 8.86 %; : 83.35 %; Ener. z T: 7.57 %; Ener. z Bł.: 0.62 %; K: 127.46 mg;
Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g ( <u>RYB, SEL,</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <u>SOJ,</u> ) Pomidor 80 g Mix салат 20 g	Kasza manna na wodzie 300 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <u>SOJ,</u> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g ( <u>RYB, SEL,</u> ) Pomidor 80 g Mix салат 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <u>SOJ,</u> ) Pomidor 80 g Jabłko pieczone 150 g Biszkopty b/m 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ,</u> ) Mix салат 20 g Dżem 25 g 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Chleb bezglutenowy 100 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g ( <u>SOJ,</u> ) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 80 g Mix салат 20 g Jabłko pieczone 150 g	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
II ŚN	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko pieczone 150 g Biszkopty b/m 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ,</u> )			
Obiad	Solferino () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JĘCZ,</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos ziołowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino (bez mleka) () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JĘCZ,</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sos ziołowy (b/ml) 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino (bez mleka) () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JĘCZ,</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml Sos ziołowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )	Solferino (bez mleka) () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JĘCZ,</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos ziołowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Herbata czarna ekspresowa z/c 500 ml Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> )
PD	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,</u> ) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )	Wafle ryżowe 30 g Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml			
Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa dębowa 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 Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 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 Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <u>SOJ,</u> ) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 80 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Miód (25g) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kleik ryżowy na wodzie 200 g Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> )

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-02 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2024-12-03 wtorek	PN	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g			Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2770.52 kcal; Białko ogółem: 111.25 g; Tłuszcz: 69.82 g; Kw. tł. nasy.: 28.72 g; Węglowodany ogółem: 434.16 g; W tym cukry: 123.45 g; Błonnik pok.: 30.39 g; Sól: 8.53 g; WW: 40.63 Por.; : 16.06 %; : 62.68 %; Ener. z T: 22.68 %; Ener. z Bt.: 2.19 %; K: 3953.07 mg;	Wartość energetyczna: 2585.14 kcal; Białko ogółem: 97.28 g; Tłuszcz: 50.15 g; Kw. tł. nasy.: 11.67 g; Węglowodany ogółem: 446.25 g; W tym cukry: 117.68 g; Błonnik pok.: 29.60 g; Sól: 8.20 g; WW: 41.86 Por.; : 15.05 %; : 69.05 %; Ener. z T: 17.46 %; Ener. z Bt.: 2.29 %; K: 3267.01 mg;	Wartość energetyczna: 2087.78 kcal; Białko ogółem: 52.51 g; Tłuszcz: 53.67 g; Kw. tł. nasy.: 19.95 g; Węglowodany ogółem: 353.28 g; W tym cukry: 93.29 g; Błonnik pok.: 20.02 g; Sól: 4.11 g; WW: 33.55 Por.; : 10.06 %; : 67.69 %; Ener. z T: 23.13 %; Ener. z Bt.: 1.92 %; K: 2595.28 mg;	Wartość energetyczna: 1892.75 kcal; Białko ogółem: 37.08 g; Tłuszcz: 48.22 g; Kw. tł. nasy.: 18.82 g; Węglowodany ogółem: 333.76 g; W tym cukry: 103.22 g; Błonnik pok.: 19.84 g; Sól: 2.80 g; WW: 31.68 Por.; : 7.84 %; : 70.54 %; Ener. z T: 22.93 %; Ener. z Bt.: 2.10 %; K: 2523.78 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 Bt.: 0.62 %; K: 159.20 mg;
2024-12-04 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Roszponka 20 g	Płatki ryżowe na wodzie 300 g Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 75 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Roszponka 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 25 g 2 szt Banan 150 g Pomidor 80 g Podplomyki b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Roszponka 20 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 25 g 2 szt Banan 150 g Pomidor 80 g Podplomyki b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Roszponka 20 g	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )
	II ŚN	Banan 150 g	Banan 150 g Wafle ryżowe 20 g			
	Obiad	Grysikowa () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos koperkowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Dynia z wody 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos koperkowy (bez mleka) 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Dynia z wody 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos koperkowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Dynia z wody 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos koperkowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Dynia z wody 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Herbata czarna granulowana z/c 500 ml Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )
	PD	Maślanka truskawkowa 200 ml ( <u>MLE</u> ) Wafelki 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g 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 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 20 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Salata zielona 20 g	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-02 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2024-12-04 środa	PN	Bulka maślana 1 szt 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2840.86 kcal; Białko ogółem: 137.97 g; Tłuszcz: 66.04 g; Kw. tł. nasy.: 33.56 g; Węglowodany ogółem: 431.34 g; W tym cukry: 102.59 g; Błonnik pok.: 24.66 g; Sól: 10.20 g; WW: 40.66 Por; : 19.43 %; : 60.73 %; Ener. z T: 20.92 %; Ener. z Bł.: 1.74 %; K: 4634.84 mg;	Wartość energetyczna: 2305.87 kcal; Białko ogółem: 94.84 g; Tłuszcz: 38.79 g; Kw. tł. nasy.: 10.75 g; Węglowodany ogółem: 400.51 g; W tym cukry: 94.27 g; Błonnik pok.: 25.40 g; Sól: 8.83 g; WW: 37.48 Por; : 16.45 %; : 69.48 %; Ener. z T: 15.14 %; Ener. z Bł.: 2.20 %; K: 3958.74 mg;	Wartość energetyczna: 1915.86 kcal; Białko ogółem: 47.33 g; Tłuszcz: 44.50 g; Kw. tł. nasy.: 19.53 g; Węglowodany ogółem: 334.02 g; W tym cukry: 116.89 g; Błonnik pok.: 16.80 g; Sól: 2.76 g; WW: 31.84 Por; : 9.88 %; : 69.74 %; Ener. z T: 20.90 %; Ener. z Bł.: 1.75 %; K: 3686.88 mg;	Wartość energetyczna: 1797.27 kcal; Białko ogółem: 35.03 g; Tłuszcz: 40.49 g; Kw. tł. nasy.: 17.58 g; Węglowodany ogółem: 325.76 g; W tym cukry: 109.53 g; Błonnik pok.: 16.77 g; Sól: 2.40 g; WW: 31.00 Por; : 7.80 %; : 72.50 %; Ener. z T: 20.27 %; Ener. z Bł.: 1.87 %; K: 3362.93 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;
2024-12-05 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 25 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 75 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Pomidor 80 g Szynkowa pieczona 150 g Kisiel o smaku wiśniowym b/c 150 ml Salata zielona 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 20 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Jabłko pieczone 150 g Kisiel o smaku wiśniowym b/c 150 ml	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Jabłko pieczone 150 g			
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 350 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml Brokuł gotowany* 200 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron niskobiałkowy PKU z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron bezglutenowy niskobiałkowy PKU 180 g Pulpet wieprzowy 40 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) 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 ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )
PD	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml 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 Schab bednarza- wędzonka wp.wędzona, parzona z wodą dodaną 20 g ( <u>SOJ</u> ) Salata zielona 20 g				

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-02 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2024-12-05 czwartek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Zapiekanka z ryżu i jabłka () 200 g ( <b>MLE.</b> ) 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 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Szynka z pierśią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ. SEL.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Szynka z pierśią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ. SEL.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlna wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Chleb bezglutenowy 100 g Szynka z pierśią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 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 Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ. SOJ. MLE.</b> )
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2391.48 kcal; Białko ogółem: 88.32 g; Tłuszcz: 49.96 g; Kw. tł. nasy.: 16.87 g; Węglowodany ogółem: 406.75 g; W tym cukry: 130.35 g; Błonnik pok.: 27.53 g; Sól: 6.34 g; WW: 37.90 Por; : 14.77 %; : 68.03 %; Ener. z T: 18.80 %; Ener. z Bł.: 2.30 %; K: 3773.78 mg;	Wartość energetyczna: 2067.41 kcal; Białko ogółem: 82.87 g; Tłuszcz: 44.29 g; Kw. tł. nasy.: 9.85 g; Węglowodany ogółem: 346.80 g; W tym cukry: 65.23 g; Błonnik pok.: 29.64 g; Sól: 8.70 g; WW: 31.65 Por; : 16.03 %; : 67.10 %; Ener. z T: 19.28 %; Ener. z Bł.: 2.87 %; K: 3034.99 mg;	Wartość energetyczna: 1825.70 kcal; Białko ogółem: 51.46 g; Tłuszcz: 52.16 g; Kw. tł. nasy.: 19.33 g; Węglowodany ogółem: 291.76 g; W tym cukry: 75.75 g; Błonnik pok.: 19.56 g; Sól: 4.67 g; WW: 27.17 Por; : 11.27 %; : 63.92 %; Ener. z T: 25.71 %; Ener. z Bł.: 2.14 %; K: 2743.27 mg;	Wartość energetyczna: 1794.30 kcal; Białko ogółem: 33.66 g; Tłuszcz: 44.85 g; Kw. tł. nasy.: 17.30 g; Węglowodany ogółem: 316.75 g; W tym cukry: 76.13 g; Błonnik pok.: 18.66 g; Sól: 3.08 g; WW: 29.73 Por; : 7.50 %; : 70.61 %; Ener. z T: 22.50 %; Ener. z Bł.: 2.08 %; K: 2758.18 mg;	Wartość energetyczna: 887.22 kcal; Białko ogółem: 19.66 g; Tłuszcz: 7.47 g; Kw. tł. nasy.: 0.18 g; Węglowodany ogółem: 184.88 g; W tym cukry: 34.15 g; Błonnik pok.: 2.73 g; Sól: 0.19 g; WW: 18.29 Por; : 8.86 %; : 83.35 %; Ener. z T: 7.57 %; Ener. z Bł.: 0.62 %; K: 127.46 mg;



Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-02 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa	
2024-12-06 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Miód (25g) 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 80 g Kielki brokuła 20 g	Płatki pszenne na wodzie 300 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT, GLU JE CZ,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Kielki brokuła 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Miód (25g) 1 szt Pomarańcza 150 g Pomidor 80 g Kielki brokuła 20 g Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT, GLU JE CZ,</u> ) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g ( <u>SOJ,</u> ) Miód (25g) 1 szt Pomarańcza 150 g Pomidor 80 g Kielki brokuła 20 g Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> )
	II ŚN	Pomarańcza 150 g				
	Obiad	Ryżowa () 300 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g ( <u>RYB,</u> ) Sos koperkowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml ( <u>SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g ( <u>RYB,</u> ) Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml ( <u>SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 40 g ( <u>RYB,</u> ) Sos koperkowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml		Kleik ryżowy na wodzie 300 g Herbata czarna ekspresowa z/c 500 ml Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> )
	PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Płatki owsiane 20 g ( <u>GLU OW,</u> )	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł * 5 g Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g ( <u>SOJ,</u> ) Salata zielona 20 g			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ,</u> ) Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g ( <u>JAJ, MLE,</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 extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Dżem 25 g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 25 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
PN	Biszkopity b/m 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ,</u> ) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt				Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2720.98 kcal; Białko ogółem: 125.07 g; Tłuszcz: 63.73 g; Kw. tł. nasy.: 22.85 g; Węglowodany ogółem: 422.70 g; W tym cukry: 122.88 g; Błonnik pok.: 27.87 g; Sól: 6.90 g; WW: 39.51 Por; : 18.39 %; : 62.14 %; Ener. z T: 21.08 %; Ener. z Bt.: 2.05 %; K: 4915.51 mg;	Wartość energetyczna: 2453.97 kcal; Białko ogółem: 96.96 g; Tłuszcz: 52.17 g; Kw. tł. nasy.: 11.54 g; Węglowodany ogółem: 412.82 g; W tym cukry: 95.59 g; Błonnik pok.: 31.00 g; Sól: 8.08 g; WW: 38.21 Por; : 15.81 %; : 67.29 %; Ener. z T: 19.13 %; Ener. z Bt.: 2.53 %; K: 4122.73 mg;	Wartość energetyczna: 2084.18 kcal; Białko ogółem: 47.30 g; Tłuszcz: 52.26 g; Kw. tł. nasy.: 19.11 g; Węglowodany ogółem: 362.34 g; W tym cukry: 114.99 g; Błonnik pok.: 20.47 g; Sól: 3.52 g; WW: 34.23 Por; : 9.08 %; : 69.54 %; Ener. z T: 22.57 %; Ener. z Bt.: 1.96 %; K: 3340.11 mg;	Wartość energetyczna: 2072.28 kcal; Białko ogółem: 38.56 g; Tłuszcz: 49.05 g; Kw. tł. nasy.: 18.29 g; Węglowodany ogółem: 375.26 g; W tym cukry: 124.07 g; Błonnik pok.: 20.46 g; Sól: 2.57 g; WW: 35.59 Por; : 7.44 %; : 72.43 %; Ener. z T: 21.30 %; Ener. z Bt.: 1.97 %; K: 3293.40 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 Bt.: 0.62 %; K: 159.20 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-02 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa	
2024-12-07 sobota	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Płatki ryżowe na wodzie 300 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Banan 150 g Biszkopty b/m 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u> ) Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Chleb bezglutenowy 100 g Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Banan 150 g Dżem 25 g 1 szt Biszkopty b/m 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u> ) Salata zielona 20 g	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )
	II ŚN	Banan 150 g	Banan 150 g Biszkopty b/m 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u> )			
	Obiad	Ziemniaczana () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Gulasz z udźca kurczaka 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Buraczki gotowane drobno tarte () 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 ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )
	PD	pudding z nasion chia z mango 200 g ( <u>MLE.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Połudwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 20 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Salata zielona 20 g			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Salatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 200 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 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> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Roszponka 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 extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 20 g ( <u>SOJ.</u> ) Miód (25g) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Roszponka 20 g Pomidor 80 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> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
PN	Dżem 25 g 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ.</u> )	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-02 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2024-12-07 sobota	Wartość energetyczna: 2621.35 kcal; Białko ogółem: 104.27 g; Tłuszcz: 57.54 g; Kw. tł. nasy.: 22.37 g; Węglowodany ogółem: 438.94 g; W tym cukry: 123.74 g; Błonnik pok.: 31.97 g; Sól: 9.72 g; WW: 40.80 Por; : 15.91 %; : 66.98 %; Ener. z T: 19.75 %; Ener. z Bł.: 2.44 %; K: 4505.44 mg;	Wartość energetyczna: 2410.31 kcal; Białko ogółem: 90.12 g; Tłuszcz: 44.88 g; Kw. tł. nasy.: 10.60 g; Węglowodany ogółem: 425.05 g; W tym cukry: 97.98 g; Błonnik pok.: 28.18 g; Sól: 9.57 g; WW: 39.81 Por; : 14.96 %; : 70.54 %; Ener. z T: 16.76 %; Ener. z Bł.: 2.34 %; K: 3691.82 mg;	Wartość energetyczna: 2091.12 kcal; Białko ogółem: 49.89 g; Tłuszcz: 52.79 g; Kw. tł. nasy.: 19.48 g; Węglowodany ogółem: 363.30 g; W tym cukry: 109.87 g; Błonnik pok.: 20.61 g; Sól: 3.08 g; WW: 34.42 Por; : 9.54 %; : 69.49 %; Ener. z T: 22.72 %; Ener. z Bł.: 1.97 %; K: 3555.61 mg;	Wartość energetyczna: 1967.89 kcal; Białko ogółem: 37.52 g; Tłuszcz: 46.19 g; Kw. tł. nasy.: 18.34 g; Węglowodany ogółem: 359.63 g; W tym cukry: 109.49 g; Błonnik pok.: 20.52 g; Sól: 2.76 g; WW: 34.06 Por; : 7.63 %; : 73.10 %; Ener. z T: 21.12 %; Ener. z Bł.: 2.09 %; K: 3344.69 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;
Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Kasza manna na wodzie 300 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Jabłko pieczone 150 g Podplomyki b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek 25 g ( <u>MLE</u> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Jabłko pieczone 150 g Podplomyki b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kleik ryżowy na wodzie 200 g Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )
II ŚN	Jabłko pieczone 150 g				
Obiad	Pomidorowa z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <u>SEL</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <u>SEL</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 50 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <u>SEL</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Jajko sadzone kl M 1 szt ( <u>JAJ, MLE</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <u>SEL</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Herbata czarna granulowana z/c 500 ml Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )
PD	Jogurt typu islandzkiego różne smaki Skyr 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 20 g ( <u>SOJ</u> ) Sałata zielona 20 g			
Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkowym wody wędzona parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkowym wody wędzona parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkowym wody wędzona parzona 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkowym wody wędzona parzona 20 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 200 g 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

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-02 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2024-12-08 niedziela	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2452.66 kcal; Białko ogółem: 123.59 g; Tłuszcz: 62.42 g; Kw. tł. nasy.: 19.70 g; Węglowodany ogółem: 363.88 g; W tym cukry: 103.74 g; Błonnik pok.: 32.01 g; Sól: 7.93 g; WW: 33.31 Por; : 20.16 %; : 59.34 %; Ener. z T: 22.91 %; Ener. z Bł.: 2.61 %; K: 4327.07 mg;	Wartość energetyczna: 2166.16 kcal; Białko ogółem: 94.79 g; Tłuszcz: 53.53 g; Kw. tł. nasy.: 12.77 g; Węglowodany ogółem: 342.31 g; W tym cukry: 76.89 g; Błonnik pok.: 33.86 g; Sól: 9.56 g; WW: 30.96 Por; : 17.50 %; : 63.21 %; Ener. z T: 22.24 %; Ener. z Bł.: 3.13 %; K: 3986.53 mg;	Wartość energetyczna: 2016.33 kcal; Białko ogółem: 52.59 g; Tłuszcz: 57.69 g; Kw. tł. nasy.: 20.70 g; Węglowodany ogółem: 330.51 g; W tym cukry: 77.96 g; Błonnik pok.: 26.03 g; Sól: 2.86 g; WW: 30.57 Por; : 10.43 %; : 65.57 %; Ener. z T: 25.75 %; Ener. z Bł.: 2.58 %; K: 3652.17 mg;	Wartość energetyczna: 1934.23 kcal; Białko ogółem: 34.56 g; Tłuszcz: 60.06 g; Kw. tł. nasy.: 22.78 g; Węglowodany ogółem: 322.27 g; W tym cukry: 76.98 g; Błonnik pok.: 25.44 g; Sól: 2.77 g; WW: 29.77 Por; : 7.15 %; : 66.65 %; Ener. z T: 27.95 %; Ener. z Bł.: 2.63 %; K: 3369.25 mg;	Wartość energetyczna: 887.22 kcal; Białko ogółem: 19.66 g; Tłuszcz: 7.47 g; Kw. tł. nasy.: 0.18 g; Węglowodany ogółem: 184.88 g; W tym cukry: 34.15 g; Błonnik pok.: 2.73 g; Sól: 0.19 g; WW: 18.29 Por; : 8.86 %; : 83.35 %; Ener. z T: 7.57 %; Ener. z Bł.: 0.62 %; K: 127.46 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-02 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.z. podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2024-12-02 poniedziałek	Śniadanie	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )	Płatki owsiane na mleku 250 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 25 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 80 g Kielki rzodkiewki 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 80 g Kielki rzodkiewki 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 80 g Kielki rzodkiewki 20 g	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Mandarynka 2 g Pomidor 80 g Kielki rzodkiewki 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	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemniakami () 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Naleśniki z serem 200 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Naleśniki z serem 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Ryż brązowy z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej (bez glutenu) () 300 ml ( <u>SEL.</u> ) Ryż brązowy z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki z/c 250 ml
	PD	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <u>MLE.</u> ) Biszkopty b/m 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u> )			Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <u>MLE.</u> ) Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, 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 ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Twarożek z koperkiem 40 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 80 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Rukola 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Twarożek z papryką 80 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 80 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Rukola 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa 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> ) Twarożek z papryką 80 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Rukola 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Twarożek z papryką 80 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Rukola 20 g
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE.</u> )			

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-02 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.z. podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa	
4-12-02 poniedziałek	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: 2226.53 kcal; Białko ogółem: 94.39 g; Tłuszcz: 59.64 g; Kw. tł. nasy.: 26.44 g; Węglowodany ogółem: 339.92 g; W tym cukry: 153.58 g; Błonnik pok.: 18.69 g; Sól: 3.10 g; WW: 32.23 Por; : 16.96 %; : 61.07 %; Ener. z T: 24.11 %; Ener. z Bł.: 1.68 %; K: 3232.49 mg;	Wartość energetyczna: 2913.88 kcal; Białko ogółem: 125.61 g; Tłuszcz: 77.42 g; Kw. tł. nasy.: 31.48 g; Węglowodany ogółem: 442.88 g; W tym cukry: 167.99 g; Błonnik pok.: 24.49 g; Sól: 5.52 g; WW: 41.99 Por; : 17.24 %; : 60.80 %; Ener. z T: 23.91 %; Ener. z Bł.: 1.68 %; K: 3615.14 mg;	Wartość energetyczna: 2426.14 kcal; Białko ogółem: 99.14 g; Tłuszcz: 59.72 g; Kw. tł. nasy.: 26.94 g; Węglowodany ogółem: 393.72 g; W tym cukry: 160.61 g; Błonnik pok.: 37.78 g; Sól: 5.06 g; WW: 35.66 Por; : 16.34 %; : 64.91 %; Ener. z T: 22.15 %; Ener. z Bł.: 3.11 %; K: 3941.61 mg;	Wartość energetyczna: 2082.05 kcal; Białko ogółem: 72.94 g; Tłuszcz: 56.27 g; Kw. tł. nasy.: 22.37 g; Węglowodany ogółem: 328.43 g; W tym cukry: 123.21 g; Błonnik pok.: 18.02 g; Sól: 4.12 g; WW: 31.10 Por; : 14.01 %; : 63.10 %; Ener. z T: 24.32 %; Ener. z Bł.: 1.73 %; K: 2685.66 mg;	
2024-12-03 wtorek	Śniadanie Kleik ryżowy na wodzie 200 g Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	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 żółty 25 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Mix салат 20 g	Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 25 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Mix салат 20 g	Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z makreli wędzonej z warzywami *) 80 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Ser żółty 25 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Mix салат 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z makreli wędzonej z warzywami *) 80 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Ser żółty 25 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Jabłko 150 g Mix салат 20 g	
	II ŚN Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Jabłko 150 g				
	Obiad Ryżowa (bez mleka) () 300 ml ( <u>SEL.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Solferino () 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 90 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Klopsik wieprzowy 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos ziołowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Szpinaż gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Klopsik wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos ziołowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem () 100 g Szpinaż gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza gryczana 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos ziołowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem () 100 g Szpinaż gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) 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 Pulpet wieprzowy (bez glutenu) 100 g ( <u>JAJ.</u> ) Sos ziołowy (bez glutenu) () 80 ml ( <u>SEL.</u> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem () 100 g Szpinaż 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 ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u> ) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</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> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.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> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa 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 Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) 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> ) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Surówka z rzodkwi i czarnuszki 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Salata zielona 20 g		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-02 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.z. podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa	
2024-12-03 wtorek	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g			
		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: 2100.12 kcal; Białko ogółem: 74.13 g; Tłuszcz: 62.50 g; Kw. tł. nasy.: 29.78 g; Węglowodany ogółem: 315.45 g; W tym cukry: 114.92 g; Błonnik pok.: 17.99 g; Sól: 6.70 g; WW: 29.90 Por.; : 14.12 %; : 60.08 %; Ener. z T: 26.78 %; Ener. z Bł.: 1.71 %; K: 2689.19 mg;	Wartość energetyczna: 2821.48 kcal; Białko ogółem: 106.57 g; Tłuszcz: 80.91 g; Kw. tł. nasy.: 33.63 g; Węglowodany ogółem: 426.88 g; W tym cukry: 121.77 g; Błonnik pok.: 28.40 g; Sól: 10.65 g; WW: 40.04 Por.; : 15.11 %; : 60.52 %; Ener. z T: 25.81 %; Ener. z Bł.: 2.01 %; K: 3425.84 mg;	Wartość energetyczna: 3083.71 kcal; Białko ogółem: 116.43 g; Tłuszcz: 104.95 g; Kw. tł. nasy.: 37.74 g; Węglowodany ogółem: 436.80 g; W tym cukry: 122.87 g; Błonnik pok.: 46.99 g; Sól: 10.66 g; WW: 39.11 Por.; : 15.10 %; : 56.66 %; Ener. z T: 30.63 %; Ener. z Bł.: 3.05 %; K: 4142.07 mg;	Wartość energetyczna: 2655.72 kcal; Białko ogółem: 89.12 g; Tłuszcz: 100.29 g; Kw. tł. nasy.: 33.88 g; Węglowodany ogółem: 355.03 g; W tym cukry: 95.62 g; Błonnik pok.: 23.83 g; Sól: 6.62 g; WW: 33.20 Por.; : 13.42 %; : 53.47 %; Ener. z T: 33.99 %; Ener. z Bł.: 1.79 %; K: 2901.01 mg;	
2024-12-04 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> )	Ryż na mleku 250 ml ( <u>MLE.</u> ) Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Papryka świeża 80 g Roszponka 20 g	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> ) Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Papryka świeża 80 g Roszponka 20 g	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Papryka świeża 80 g Roszponka 20 g	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Banan 150 g Papryka świeża 80 g Roszponka 20 g	
	II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g ( <u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u> ) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Banan 150 g				
	Obiad	Grysikowa () 300 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 90 g Eskalopka z kurczaka 50 g ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u> ) Dyńia z wody 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Eskalopka z kurczaka 100 g ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u> ) Dyńia z wody 100 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Eskalopka z kurczaka 100 g ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u> ) Sos koperkowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Dyńia z wody 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez glutenu) () 300 ml ( <u>MLE. SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos koperkowy (bez glutenu) 80 ml ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Dyńia z wody 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
	PD	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g ( <u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u> ) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Herbatniki 30 g ( <u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u> ) Maślanka truskawkowa 200 ml ( <u>MLE.</u> )		Wafelki 30 g ( <u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u> ) Maślanka truskawkowa 200 ml ( <u>MLE.</u> )		
	Kolacja	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml 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> ) Paszтет drobiowy z kurnej półki 30 g ( <u>GLU PSZ. JAJ. SEL.</u> ) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Paszтет drobiowy z kurnej półki 60 g ( <u>GLU PSZ. JAJ. SEL.</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Paszтет drobiowy z kurnej półki 60 g ( <u>GLU PSZ. JAJ. SEL.</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Salata zielona 20 g	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 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Salata zielona 20 g	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-02 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.z. podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2024-12-04 środa	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Bulka maślana 1 szt 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )			Pieczewo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt
		Wartość energetyczna: 1067.54 kcal; Białko ogółem: 23.42 g; Tłuszcz: 7.96 g; Kw. tł. nasy.: 0.25 g; Węglowodany ogółem: 226.17 g; W tym cukry: 44.06 g; Błonnik pok.: 4.93 g; Sól: 0.64 g; WW: 22.20 Por.; : 8.77 %; : 84.74 %; Ener. z T: 6.71 %; Ener. z Bł.: 0.92 %; K: 271.37 mg;	Wartość energetyczna: 2335.89 kcal; Białko ogółem: 100.12 g; Tłuszcz: 61.14 g; Kw. tł. nasy.: 26.68 g; Węglowodany ogółem: 352.95 g; W tym cukry: 121.41 g; Błonnik pok.: 17.63 g; Sól: 6.24 g; WW: 33.65 Por.; : 17.15 %; : 60.44 %; Ener. z T: 23.56 %; Ener. z Bł.: 1.51 %; K: 3361.66 mg;	Wartość energetyczna: 3007.68 kcal; Białko ogółem: 132.68 g; Tłuszcz: 81.40 g; Kw. tł. nasy.: 28.92 g; Węglowodany ogółem: 447.31 g; W tym cukry: 126.50 g; Błonnik pok.: 27.50 g; Sól: 10.22 g; WW: 42.11 Por.; : 17.65 %; : 59.49 %; Ener. z T: 24.36 %; Ener. z Bł.: 1.83 %; K: 4518.31 mg;	Wartość energetyczna: 2991.38 kcal; Białko ogółem: 132.96 g; Tłuszcz: 87.02 g; Kw. tł. nasy.: 33.52 g; Węglowodany ogółem: 431.64 g; W tym cukry: 103.97 g; Błonnik pok.: 30.47 g; Sól: 11.14 g; WW: 40.20 Por.; : 17.78 %; : 57.72 %; Ener. z T: 26.18 %; Ener. z Bł.: 2.04 %; K: 4535.42 mg;	Wartość energetyczna: 2250.37 kcal; Białko ogółem: 104.54 g; Tłuszcz: 55.20 g; Kw. tł. nasy.: 22.24 g; Węglowodany ogółem: 337.09 g; W tym cukry: 102.52 g; Błonnik pok.: 17.09 g; Sól: 7.30 g; WW: 32.02 Por.; : 18.58 %; : 59.92 %; Ener. z T: 22.08 %; Ener. z Bł.: 1.52 %; K: 4037.10 mg;
2024-12-05 czwartek	Śniadanie	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> )	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml ( <u>MLE,</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Pasta z ciecierzycy z warzywami () 40 g ( <u>SEL,</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE,</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bulka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bulka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Pasta z ciecierzycy z warzywami () 80 g ( <u>SEL,</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE,</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bulka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Rzodkiew biała 80 g Pasta z ciecierzycy z warzywami () 80 g ( <u>SEL,</u> ) Salata zielona 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 żeńska drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pasta z ciecierzycy z warzywami () 80 g ( <u>SEL,</u> ) Rzodkiew biała 80 g Kiwi 1 szt 1 szt Salata zielona 20 g
	II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Kiwi 1 szt 1 szt			
	Obiad	Grysikowa () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem () 50 g ( <u>SEL,</u> ) Brokuł gotowany* 50 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g ( <u>SEL,</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g ( <u>SEL,</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu) () 300 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Makaron bg z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g ( <u>SEL,</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g ( <u>SEL,</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	Herbatniki 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml			Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml Herbatniki 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> )	



Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-02 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2024-12-05 czwartek	Kolacja	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u> )			Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Zapiekanka z ryżu i jabłka () 200 g ( <u>MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )	
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
		Wartość energetyczna: 1067.54 kcal; Białko ogółem: 23.42 g; Tłuszcz: 7.96 g; Kw. tł. nasy.: 0.25 g; Węglowodany ogółem: 226.17 g; W tym cukry: 44.06 g; Błonnik pok.: 4.93 g; Sól: 0.64 g; WW: 22.20 Por; : 8.77 %; : 84.74 %; Ener. z T: 6.71 %; Ener. z Bł.: 0.92 %; K: 271.37 mg;	Wartość energetyczna: 1818.13 kcal; Białko ogółem: 53.16 g; Tłuszcz: 40.76 g; Kw. tł. nasy.: 13.36 g; Węglowodany ogółem: 314.49 g; W tym cukry: 112.32 g; Błonnik pok.: 22.05 g; Sól: 3.86 g; WW: 29.36 Por; : 11.70 %; : 69.19 %; Ener. z T: 20.18 %; Ener. z Bł.: 2.43 %; K: 2632.74 mg;	Wartość energetyczna: 2364.92 kcal; Białko ogółem: 75.46 g; Tłuszcz: 54.94 g; Kw. tł. nasy.: 15.12 g; Węglowodany ogółem: 401.27 g; W tym cukry: 122.72 g; Błonnik pok.: 34.56 g; Sól: 5.17 g; WW: 36.81 Por; : 12.76 %; : 67.87 %; Ener. z T: 20.91 %; Ener. z Bł.: 2.92 %; K: 3546.91 mg;	Wartość energetyczna: 2309.15 kcal; Białko ogółem: 76.54 g; Tłuszcz: 55.57 g; Kw. tł. nasy.: 15.20 g; Węglowodany ogółem: 384.09 g; W tym cukry: 114.84 g; Błonnik pok.: 42.43 g; Sól: 5.05 g; WW: 34.34 Por; : 13.26 %; : 66.53 %; Ener. z T: 21.66 %; Ener. z Bł.: 3.67 %; K: 3822.21 mg;	Wartość energetyczna: 2016.43 kcal; Białko ogółem: 61.14 g; Tłuszcz: 53.94 g; Kw. tł. nasy.: 14.28 g; Węglowodany ogółem: 328.59 g; W tym cukry: 80.57 g; Błonnik pok.: 31.61 g; Sól: 2.90 g; WW: 29.75 Por; : 12.13 %; : 65.18 %; Ener. z T: 24.08 %; Ener. z Bł.: 3.13 %; K: 3339.00 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-02 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa	
2024-12-06 piątek	Śniadanie	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u> )	Zacierka na mleku 250 ml ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Miód (25g) 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Kawa zbożowa z mlekem z/c 250 ml ( <u>MLE. GLU ŻYT. GLU JEĆZ.</u> ) Kielki brokuła 20 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekem z/c 250 ml ( <u>MLE. GLU ŻYT. GLU JEĆZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Miód (25g) 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Kielki brokuła 20 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekem z/c 250 ml ( <u>MLE. GLU ŻYT. GLU JEĆZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Miód (25g) 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Kielki brokuła 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> ) Miód (25g) 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Pomarańcza 150 g Kielki brokuła 20 g
	II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g ( <u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u> ) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Pomarańcza 150 g			
Obiad	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml ( <u>SEL.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem () 250 ml ( <u>MLE. SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 90 g Łosoś pieczony 60 g ( <u>RYB.</u> ) Sos koperkowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> ) Warzywa po grecku () 50 g ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Surówka żydowska z olejem b/c. () 50 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem () 300 ml ( <u>MLE. SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g ( <u>RYB.</u> ) Sos koperkowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> ) Surówka żydowska z olejem b/c. () 100 g Warzywa po grecku () 100 g ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem () 300 ml ( <u>MLE. SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g ( <u>RYB.</u> ) Sos koperkowy *(bez glutenu) 80 ml ( <u>MLE.</u> ) Surówka żydowska z olejem b/c. () 100 g Warzywa po grecku (bez glutenu) () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml		
	PD	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g ( <u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u> ) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Niespodzianka 1 szt		Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Płatki owsiane 20 g ( <u>GLU OW.</u> )	
Kolacja	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 40 g ( <u>JAJ. MLE.</u> ) Ser żółty 25 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <u>JAJ. MLE.</u> ) Ser żółty 25 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 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> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <u>JAJ. MLE.</u> ) Ser żółty 25 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 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> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <u>JAJ. MLE.</u> ) Ser żółty 25 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Biszkopty b/m 30 g ( <u>GLU PSZ. JAJ. SOJ.</u> ) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt		Wafle ryżowe 30 g Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 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: 1910.48 kcal; Białko ogółem: 81.99 g; Tłuszcz: 53.53 g; Kw. tł. nasy.: 22.96 g; Węglowodany ogółem: 280.37 g; W tym cukry: 101.12 g; Błonnik pok.: 14.65 g; Sól: 6.17 g; WW: 26.59 Por; : 17.17 %; : 58.70 %; Ener. z T: 25.22 %; Ener. z Bł.: 1.53 %; K: 2784.22 mg;	Wartość energetyczna: 2554.74 kcal; Białko ogółem: 114.77 g; Tłuszcz: 67.20 g; Kw. tł. nasy.: 25.84 g; Węglowodany ogółem: 382.08 g; W tym cukry: 107.92 g; Błonnik pok.: 23.70 g; Sól: 9.13 g; WW: 35.82 Por; : 17.97 %; : 59.82 %; Ener. z T: 23.67 %; Ener. z Bł.: 1.86 %; K: 4176.26 mg;	Wartość energetyczna: 2648.54 kcal; Białko ogółem: 121.51 g; Tłuszcz: 72.26 g; Kw. tł. nasy.: 27.91 g; Węglowodany ogółem: 393.78 g; W tym cukry: 116.52 g; Błonnik pok.: 36.63 g; Sól: 9.04 g; WW: 35.69 Por; : 18.35 %; : 59.47 %; Ener. z T: 24.55 %; Ener. z Bł.: 2.77 %; K: 5009.26 mg;	Wartość energetyczna: 2388.79 kcal; Białko ogółem: 94.51 g; Tłuszcz: 69.47 g; Kw. tł. nasy.: 23.62 g; Węglowodany ogółem: 350.46 g; W tym cukry: 100.09 g; Błonnik pok.: 19.23 g; Sól: 6.35 g; WW: 33.07 Por; : 15.83 %; : 58.68 %; Ener. z T: 26.17 %; Ener. z Bł.: 1.61 %; K: 3861.57 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-02 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa	
2024-12-07 sobota	Śniadanie	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> )	Płatki pszenne 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> ) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g Ketchup 20 g ( <b>SEL,</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g ( <b>SOJ, SEL,</b> ) Ketchup 20 g ( <b>SEL,</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Płatki pszenne 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> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g ( <b>SOJ, SEL,</b> ) Pomidor 80 g Ketchup 20 g ( <b>SEL,</b> ) Salata zielona 20 g	Płatki ryżowe błyskawiczne na mleku 300 g ( <b>MLE,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g ( <b>SOJ, SEL,</b> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Banan 150 g Salata zielona 20 g	
	II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> ) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Banan 150 g				
	Obiad	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ryż na sypko 90 g Pieczone nuggetsy z kurczaka 100 g ( <b>JAJ,</b> ) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ryż na sypko 180 g Pieczone nuggetsy z kurczaka 100 g ( <b>JAJ,</b> ) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Surówka wykwitnina z olejem b/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) kasza pęczak/sypko 180 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Surówka wykwitnina z olejem b/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami (bez glutenu) () 300 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Ryż na sypko 180 g Gulasz z udźca kurczaka (bez glutenu) 150 g Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Surówka wykwitnina z olejem b/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
	PD	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> ) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Pudding z nasion chia z mango 200 g ( <b>MLE,</b> )				
	Kolacja	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Ser żółty 25 g ( <b>MLE,</b> ) Salatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz 100 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Salatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz 200 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE,</b> ) Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Salatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz 200 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE,</b> ) Roszponka 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> ) Salatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz 200 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE,</b> ) Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,</b> ) Dżem 25 g 1 szt			Dżem 25 g 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,</b> )	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-02 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.z. podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa	
2024-12-07 sobota	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: 2395.24 kcal; Białko ogółem: 89.86 g; Tłuszcz: 87.55 g; Kw. tł. nasy.: 31.62 g; Węglowodany ogółem: 320.72 g; W tym cukry: 112.56 g; Błonnik pok.: 20.44 g; Sól: 6.65 g; WW: 30.17 Por; : 15.01 %; : 53.56 %; Ener. z T: 32.89 %; Ener. z Bł.: 1.71 %; K: 3503.01 mg;	Wartość energetyczna: 3210.42 kcal; Białko ogółem: 116.01 g; Tłuszcz: 116.74 g; Kw. tł. nasy.: 39.23 g; Węglowodany ogółem: 439.35 g; W tym cukry: 122.24 g; Błonnik pok.: 33.15 g; Sól: 10.23 g; WW: 40.79 Por; : 14.45 %; : 54.74 %; Ener. z T: 32.73 %; Ener. z Bł.: 2.07 %; K: 4292.33 mg;	Wartość energetyczna: 2945.33 kcal; Białko ogółem: 104.22 g; Tłuszcz: 108.58 g; Kw. tł. nasy.: 39.38 g; Węglowodany ogółem: 401.56 g; W tym cukry: 113.83 g; Błonnik pok.: 49.49 g; Sól: 10.15 g; WW: 35.36 Por; : 14.15 %; : 54.53 %; Ener. z T: 33.18 %; Ener. z Bł.: 3.36 %; K: 4498.15 mg;	Wartość energetyczna: 2703.49 kcal; Białko ogółem: 76.85 g; Tłuszcz: 86.22 g; Kw. tł. nasy.: 29.01 g; Węglowodany ogółem: 412.46 g; W tym cukry: 105.59 g; Błonnik pok.: 19.17 g; Sól: 5.39 g; WW: 39.46 Por; : 11.37 %; : 61.03 %; Ener. z T: 28.70 %; Ener. z Bł.: 1.42 %; K: 3476.66 mg;	
2024-12-08 niedziela	Śniadanie	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )	Kasza manna 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 mozzarella 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Papryka świeża 80 g Salata lodowa 20 g Mus z malin* 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 80 g Salata lodowa 20 g Mus z malin* 20 g	Kasza manna 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> ) Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 80 g Salata lodowa 20 g	Platki kukurydziane na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Papryka świeża 80 g Jabiko 150 g Salata lodowa 20 g
	II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Jabiko 150 g			
	Obiad	Marchewkowa z ziemniakami (bez mleka) 300 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Schab duszony 50 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 90 g Surówka z kapusty białej z olejem () 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 50 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez glutenu) () 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Schab duszony 100 g Sos własny (bez glutenu) 80 ml Ziemniaki gotowane () 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem (bez glutenu) () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Surówka z kapusty białej 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	Jogurt typu islandzkiego różne smaki Skyr 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )			
	Kolacja	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) 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 ( <u>MLE.</u> ) Szyunka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-02 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2024-12-08 niedziela	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		
		Wartość energetyczna: 1061.16 kcal; Białko ogółem: 22.98 g; Tłuszcz: 7.81 g; Kw. tł. nasy.: 0.25 g; Węglowodany ogółem: 226.10 g; W tym cukry: 45.55 g; Błonnik pok.: 6.20 g; Sól: 0.70 g; WW: 22.07 Por; : 8.66 %; : 85.23 %; Ener. z T: 6.63 %; Ener. z Bł.: 1.17 %; K: 603.40 mg;	Wartość energetyczna: 1814.99 kcal; Białko ogółem: 91.07 g; Tłuszcz: 47.92 g; Kw. tł. nasy.: 16.64 g; Węglowodany ogółem: 264.38 g; W tym cukry: 98.60 g; Błonnik pok.: 21.19 g; Sól: 4.32 g; WW: 24.46 Por; : 20.07 %; : 58.27 %; Ener. z T: 23.76 %; Ener. z Bł.: 2.34 %; K: 2822.98 mg;	Wartość energetyczna: 2458.58 kcal; Białko ogółem: 124.18 g; Tłuszcz: 60.64 g; Kw. tł. nasy.: 19.62 g; Węglowodany ogółem: 368.63 g; W tym cukry: 108.31 g; Błonnik pok.: 31.74 g; Sól: 7.54 g; WW: 33.87 Por; : 20.20 %; : 59.98 %; Ener. z T: 22.20 %; Ener. z Bł.: 2.58 %; K: 4199.73 mg;	Wartość energetyczna: 2342.07 kcal; Białko ogółem: 122.08 g; Tłuszcz: 61.22 g; Kw. tł. nasy.: 19.64 g; Węglowodany ogółem: 345.44 g; W tym cukry: 100.09 g; Błonnik pok.: 41.80 g; Sól: 7.15 g; WW: 30.58 Por; : 20.85 %; : 59.00 %; Ener. z T: 23.53 %; Ener. z Bł.: 3.57 %; K: 4627.34 mg;	Wartość energetyczna: 2276.47 kcal; Białko ogółem: 92.79 g; Tłuszcz: 73.65 g; Kw. tł. nasy.: 18.70 g; Węglowodany ogółem: 319.39 g; W tym cukry: 92.77 g; Błonnik pok.: 26.03 g; Sól: 5.21 g; WW: 29.44 Por; : 16.30 %; : 56.12 %; Ener. z T: 29.12 %; Ener. z Bł.: 2.29 %; K: 4021.70 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-02 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków zolakowych	
2024-12-02 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tt.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE,</u> ) Mandarynka 2 g Pomidor 80 g Kielki rzodkiewki 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tt.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )	Płatki owsiane na mleku 250 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tt.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 25 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Pomidor 80 g Kielki rzodkiewki 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tt.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Pomidor 80 g Kielki rzodkiewki 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tt.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Banan 150 g Pomidor b/skórki 80 g Kielki rzodkiewki 20 g
	II ŚN			Mandarynka 2 szt		
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR,</u> ) Ryż brązowy z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE,</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ryż na sypko 180 g Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Cukinia pieczona z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 200 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE,</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE,</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
	PD		Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <u>MLE,</u> )	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <u>MLE,</u> ) Biszkopty b/m 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ,</u> )		
	Kolacja	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tt.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Twarożek z papryką 100 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Rukola 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tt.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tt.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Twarożek z koperkiem 40 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Pomidor 80 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Rukola 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tt.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Pomidor 80 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Rukola 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tt.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Pomidor b/skórki 80 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Rukola 20 g
	PN			Przecier owocowy jablko-truskawka 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE,</u> )		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-02 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r. z łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków zolakowych	
4-12-02 poniedziałek		Wartość energetyczna: 2248.38 kcal; Białko ogółem: 89.40 g; Tłuszcz: 67.33 g; Kw. tł. nasy.: 34.35 g; Węglowodany ogółem: 338.27 g; W tym cukry: 124.28 g; Błonnik pok.: 28.43 g; Sól: 5.93 g; WW: 31.07 Por; : 15.90 %; : 60.18 %; Ener. z T: 26.95 %; Ener. z Bł.: 2.53 %; K: 3005.28 mg;	Wartość energetyczna: 2431.31 kcal; Białko ogółem: 105.30 g; Tłuszcz: 64.66 g; Kw. tł. nasy.: 24.22 g; Węglowodany ogółem: 365.82 g; W tym cukry: 111.53 g; Błonnik pok.: 18.90 g; Sól: 4.67 g; WW: 34.71 Por; : 17.32 %; : 60.18 %; Ener. z T: 23.93 %; Ener. z Bł.: 1.55 %; K: 3463.62 mg;	Wartość energetyczna: 1995.98 kcal; Białko ogółem: 76.57 g; Tłuszcz: 48.08 g; Kw. tł. nasy.: 23.39 g; Węglowodany ogółem: 326.76 g; W tym cukry: 151.44 g; Błonnik pok.: 16.57 g; Sól: 3.38 g; WW: 31.06 Por; : 15.34 %; : 65.48 %; Ener. z T: 21.68 %; Ener. z Bł.: 1.66 %; K: 3017.99 mg;	Wartość energetyczna: 2512.97 kcal; Białko ogółem: 99.48 g; Tłuszcz: 53.96 g; Kw. tł. nasy.: 25.59 g; Węglowodany ogółem: 423.25 g; W tym cukry: 165.14 g; Błonnik pok.: 21.84 g; Sól: 5.28 g; WW: 40.21 Por; : 15.83 %; : 67.37 %; Ener. z T: 19.33 %; Ener. z Bł.: 1.74 %; K: 3316.07 mg;	Wartość energetyczna: 2248.77 kcal; Białko ogółem: 90.64 g; Tłuszcz: 47.86 g; Kw. tł. nasy.: 23.33 g; Węglowodany ogółem: 379.34 g; W tym cukry: 150.34 g; Błonnik pok.: 20.48 g; Sól: 5.03 g; WW: 36.04 Por; : 16.12 %; : 67.48 %; Ener. z T: 19.15 %; Ener. z Bł.: 1.82 %; K: 3227.30 mg;	
	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z makreli wędzonej z warzywami *) 80 g ( <u>RYB. SEL.</u> ) Ser żółty 25 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Jabłko 150 g Mix салат 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</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> ) Dżem 25 g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Mix салат 20 g	Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Mix салат 20 g	Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor b/skórki 80 g Jabłko pieczone 150 g Mix салат 20 g	
	II ŚN		Jabłko pieczone 150 g				
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Pierogi ukraińskie () 300 g ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem () 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ryzowa (bez mleka) () 300 ml ( <u>SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> ) Sos ziołowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Solferino () 250 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 90 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Klopsik wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> ) Sos ziołowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Solferino () 300 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Klopsik wieprzowy 50 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> ) Sos ziołowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Solferino () 300 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Pieczeń rymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> ) Sos ziołowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
	PD		Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE. SOJ.</u> ) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )			
Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Paszтет sojowy z pomidorami 50 g ( <u>SOJ. GOR.</u> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 25 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor b/skórki 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Salata zielona 20 g		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-02 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych
2024-12-03 wtorek	PN	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g				
		Wartość energetyczna: 3040.73 kcal; Białko ogółem: 91.77 g; Tłuszcz: 113.16 g; Kw. tł. nasy.: 33.31 g; Węglowodany ogółem: 429.20 g; W tym cukry: 101.12 g; Błonnik pok.: 40.22 g; Sól: 9.06 g; WW: 39.02 Por.; 12.07 %; 56.46 %; Ener. z T: 33.49 %; Ener. z Bt.: 2.65 %; K: 3729.66 mg;	Wartość energetyczna: 2375.45 kcal; Białko ogółem: 94.77 g; Tłuszcz: 58.22 g; Kw. tł. nasy.: 26.44 g; Węglowodany ogółem: 375.53 g; W tym cukry: 124.13 g; Błonnik pok.: 19.79 g; Sól: 7.47 g; WW: 35.82 Por.; 15.96 %; 63.23 %; Ener. z T: 22.06 %; Ener. z Bt.: 1.67 %; K: 3455.35 mg;	Wartość energetyczna: 2202.09 kcal; Białko ogółem: 79.59 g; Tłuszcz: 63.36 g; Kw. tł. nasy.: 26.91 g; Węglowodany ogółem: 334.07 g; W tym cukry: 126.93 g; Błonnik pok.: 18.84 g; Sól: 5.01 g; WW: 31.77 Por.; 14.46 %; 60.68 %; Ener. z T: 25.89 %; Ener. z Bt.: 1.71 %; K: 3052.46 mg;	Wartość energetyczna: 2590.92 kcal; Białko ogółem: 90.13 g; Tłuszcz: 62.80 g; Kw. tł. nasy.: 26.31 g; Węglowodany ogółem: 426.00 g; W tym cukry: 130.69 g; Błonnik pok.: 27.39 g; Sól: 8.54 g; WW: 40.16 Por.; 13.91 %; 65.77 %; Ener. z T: 21.81 %; Ener. z Bt.: 2.11 %; K: 3372.74 mg;	Wartość energetyczna: 2353.10 kcal; Białko ogółem: 89.25 g; Tłuszcz: 53.56 g; Kw. tł. nasy.: 24.31 g; Węglowodany ogółem: 388.55 g; W tym cukry: 107.81 g; Błonnik pok.: 26.40 g; Sól: 7.50 g; WW: 36.44 Por.; 15.17 %; 66.05 %; Ener. z T: 20.48 %; Ener. z Bt.: 2.24 %; K: 3270.87 mg;
2024-12-04 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Dżem 25 g 1 szt Banan 150 g Papryka świeża 80 g Roszponka 20 g	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <u>SOJ</u> )	Ryż na mleku 250 ml ( <u>MLE</u> ) Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Roszponka 20 g	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Roszponka 20 g	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor b/skórki 80 g Banan 150 g Roszponka 20 g
	II ŚN	Banan 150 g				
	Obiad	Grysikowa () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kotlety z buraka i kaszy jęczmiennej 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, GLU JEJCZ.</u> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Dynia z wody 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos koperkowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Dynia z wody 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 90 g Filet z kurczaka pieczony 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos koperkowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Dynia z wody 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos koperkowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Dynia z wody 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
	PD		Maślanka truskawkowa 200 ml ( <u>MLE</u> )	Maślanka truskawkowa 200 ml ( <u>MLE</u> ) Herbatniki 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )	Maślanka truskawkowa 150 ml ( <u>MLE</u> ) Herbatniki 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Ser żółty 25 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ</u> ) Szynka z piersią indyczą- wędzina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 25 g ( <u>SOJ, 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> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <u>SOJ</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Pomidor b/skórki 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Salata zielona 20 g



Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-02 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych
2024-12-04 środa	PN	Bułka maślana 1 szt 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )				
		Wartość energetyczna: 2681.51 kcal; Białko ogółem: 96.83 g; Tłuszcz: 85.03 g; Kw. tł. nasy.: 32.04 g; Węglowodany ogółem: 395.75 g; W tym cukry: 122.61 g; Błonnik pok.: 32.72 g; Sól: 9.47 g; WW: 36.33 Por; : 14.44 %; : 59.03 %; Ener. z T: 28.54 %; Ener. z Bt.: 2.44 %; K: 3503.22 mg;	Wartość energetyczna: 2524.75 kcal; Białko ogółem: 129.08 g; Tłuszcz: 49.41 g; Kw. tł. nasy.: 24.69 g; Węglowodany ogółem: 397.02 g; W tym cukry: 91.34 g; Błonnik pok.: 20.12 g; Sól: 9.44 g; WW: 37.67 Por; : 20.45 %; : 62.90 %; Ener. z T: 17.61 %; Ener. z Bt.: 1.59 %; K: 3938.51 mg;	Wartość energetyczna: 2303.52 kcal; Białko ogółem: 106.00 g; Tłuszcz: 55.62 g; Kw. tł. nasy.: 27.60 g; Węglowodany ogółem: 351.20 g; W tym cukry: 119.40 g; Błonnik pok.: 16.95 g; Sól: 6.54 g; WW: 33.49 Por; : 18.41 %; : 60.99 %; Ener. z T: 21.73 %; Ener. z Bt.: 1.47 %; K: 3540.70 mg;	Wartość energetyczna: 2817.60 kcal; Białko ogółem: 136.38 g; Tłuszcz: 60.19 g; Kw. tł. nasy.: 28.54 g; Węglowodany ogółem: 440.71 g; W tym cukry: 126.09 g; Błonnik pok.: 25.15 g; Sól: 9.66 g; WW: 41.60 Por; : 19.36 %; : 62.56 %; Ener. z T: 19.23 %; Ener. z Bt.: 1.79 %; K: 4800.08 mg;	Wartość energetyczna: 2529.55 kcal; Białko ogółem: 129.96 g; Tłuszcz: 53.74 g; Kw. tł. nasy.: 25.86 g; Węglowodany ogółem: 389.04 g; W tym cukry: 102.39 g; Błonnik pok.: 24.60 g; Sól: 9.84 g; WW: 36.43 Por; : 20.55 %; : 61.52 %; Ener. z T: 19.12 %; Ener. z Bt.: 1.94 %; K: 4615.50 mg;
2024-12-05 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE,</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Pasta z ciecierzycy z warzywami () 100 g ( <u>SEL,</u> ) Rzodkiew biała 80 g Kiwi 1 szt 1 szt Salata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE,</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE,</u> )	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml ( <u>MLE,</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>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 Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE,</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Pomidor b/skórki 80 g Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 20 g
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g				
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron pełnoziarnisty z warzywami* 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g ( <u>SEL,</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <u>SEL,</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <u>SEL,</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml
	PD		Herbatniki 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	Herbatniki 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-02 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych
2024-12-05 czwartek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Zapiekanka z ryżu i jabłka () 200 g ( <b>MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLUPSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 50 g ( <b>SOJ. SEL.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Zapiekanka z ryżu i jabłka () 200 g ( <b>MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )	
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				
		Wartość energetyczna: 1982.15 kcal; Białko ogółem: 61.50 g; Tłuszcz: 43.80 g; Kw. tł. nasy.: 13.89 g; Węglowodany ogółem: 341.65 g; W tym cukry: 84.30 g; Błonnik pok.: 41.80 g; Sól: 4.15 g; WW: 30.12 Por; : 12.41 %; : 68.95 %; Ener. z T: 19.89 %; Ener. z Bł.: 4.22 %; K: 3532.24 mg;	Wartość energetyczna: 2433.68 kcal; Białko ogółem: 95.94 g; Tłuszcz: 59.99 g; Kw. tł. nasy.: 20.79 g; Węglowodany ogółem: 390.55 g; W tym cukry: 103.02 g; Błonnik pok.: 29.80 g; Sól: 6.79 g; WW: 36.15 Por; : 15.77 %; : 64.19 %; Ener. z T: 22.18 %; Ener. z Bł.: 2.45 %; K: 4434.48 mg;	Wartość energetyczna: 1752.54 kcal; Białko ogółem: 54.94 g; Tłuszcz: 35.45 g; Kw. tł. nasy.: 13.09 g; Węglowodany ogółem: 309.72 g; W tym cukry: 116.70 g; Błonnik pok.: 19.96 g; Sól: 4.14 g; WW: 29.02 Por; : 12.54 %; : 70.69 %; Ener. z T: 18.20 %; Ener. z Bł.: 2.28 %; K: 2586.39 mg;	Wartość energetyczna: 2226.03 kcal; Białko ogółem: 78.57 g; Tłuszcz: 44.71 g; Kw. tł. nasy.: 14.79 g; Węglowodany ogółem: 386.77 g; W tym cukry: 123.59 g; Błonnik pok.: 26.88 g; Sól: 6.05 g; WW: 35.99 Por; : 14.12 %; : 69.50 %; Ener. z T: 18.07 %; Ener. z Bł.: 2.41 %; K: 3394.40 mg;	Wartość energetyczna: 2041.00 kcal; Białko ogółem: 73.25 g; Tłuszcz: 51.19 g; Kw. tł. nasy.: 15.01 g; Węglowodany ogółem: 332.39 g; W tym cukry: 87.20 g; Błonnik pok.: 29.01 g; Sól: 5.66 g; WW: 30.33 Por; : 14.36 %; : 65.14 %; Ener. z T: 22.57 %; Ener. z Bł.: 2.84 %; K: 3236.83 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-02 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r. łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków zolańkowych	
2024-12-06 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Miód (25g) 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Pomarańcza 150 g Kielki brokuła 20 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Miód (25g) 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 80 g Kielki brokuła 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u> )	Zacierka na mleku 250 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Miód (25g) 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 80 g Kielki brokuła 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u> )	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Miód (25g) 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 80 g Kielki brokuła 20 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Miód (25g) 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Pomidor b/skórki 80 g Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Kielki brokuła 20 g
	II ŚN		Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Pomarańcza 150 g		
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem ( ) 300 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 180 g Łosoś pieczony 120 g ( <u>RYB,</u> ) Sos koperkowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Surówka żydowska z olejem b/c. ( ) 100 g Warzywa po grecku ( ) 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka) ( ) 300 ml ( <u>SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 180 g Łosoś pieczony 120 g ( <u>RYB,</u> ) Sos koperkowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Warzywa po grecku ( ) 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Ryżowa ( ) 250 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 90 g Łosoś pieczony 60 g ( <u>RYB,</u> ) Sos koperkowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Warzywa po grecku ( ) 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Ryżowa ( ) 300 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 180 g Łosoś pieczony 120 g ( <u>RYB,</u> ) Sos koperkowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Warzywa po grecku ( ) 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	
	PD		Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <u>MLE,</u> )	Niespodzianka 1 szt		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Ser żółty 25 g ( <u>MLE,</u> ) Ogórek kiszony 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędziona, z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE,</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 40 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Serek homo. naturalny 25 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE,</u> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Biszkopty b/m 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ,</u> ) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt	Biszkopty b/m 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ,</u> )		Biszkopty b/m 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ,</u> ) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2512.44 kcal; Białko ogółem: 112.43 g; Tłuszcz: 67.38 g; Kw. tł. nasy.: 25.86 g; Węglowodany ogółem: 376.23 g; W tym cukry: 108.28 g; Błonnik pok.: 29.64 g; Sól: 9.30 g; WW: 34.65 Por; : 17.90 %; : 59.90 %; Ener. z T: 24.14 %; Ener. z Bł.: 2.36 %; K: 4326.56 mg;	Wartość energetyczna: 2419.50 kcal; Białko ogółem: 115.02 g; Tłuszcz: 53.15 g; Kw. tł. nasy.: 18.87 g; Węglowodany ogółem: 378.10 g; W tym cukry: 86.05 g; Błonnik pok.: 21.07 g; Sól: 7.23 g; WW: 35.80 Por; : 19.02 %; : 62.51 %; Ener. z T: 19.77 %; Ener. z Bł.: 1.74 %; K: 3641.75 mg;	Wartość energetyczna: 1872.50 kcal; Białko ogółem: 79.38 g; Tłuszcz: 45.91 g; Kw. tł. nasy.: 17.98 g; Węglowodany ogółem: 291.01 g; W tym cukry: 106.47 g; Błonnik pok.: 16.26 g; Sól: 3.98 g; WW: 27.55 Por; : 16.96 %; : 62.17 %; Ener. z T: 22.07 %; Ener. z Bł.: 1.74 %; K: 3042.08 mg;	Wartość energetyczna: 2555.18 kcal; Białko ogółem: 116.21 g; Tłuszcz: 59.29 g; Kw. tł. nasy.: 20.80 g; Węglowodany ogółem: 399.54 g; W tym cukry: 116.40 g; Błonnik pok.: 26.49 g; Sól: 6.66 g; WW: 37.37 Por; : 18.19 %; : 62.55 %; Ener. z T: 20.88 %; Ener. z Bł.: 2.07 %; K: 4539.71 mg;	Wartość energetyczna: 2492.90 kcal; Białko ogółem: 104.64 g; Tłuszcz: 50.83 g; Kw. tł. nasy.: 18.13 g; Węglowodany ogółem: 412.41 g; W tym cukry: 102.80 g; Błonnik pok.: 25.35 g; Sól: 6.17 g; WW: 38.87 Por; : 16.79 %; : 66.17 %; Ener. z T: 18.35 %; Ener. z Bł.: 2.03 %; K: 4108.33 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-02 do dnia 2024-12-08 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
Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Miód (25g) 1 szt Pasta z fasoli 80 g Pomidor 80 g Banan 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ, SEL</u> ) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> )	Płatki pszenne 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> ) Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 25 g ( <u>SOJ, SEL</u> ) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ, SEL</u> ) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> ) Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ, SEL</u> ) Pomidor b/skórki 80 g Banan 150 g Sałata zielona 20 g
II ŚN			Banan 150 g		
Obiad	Ogórkowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) kasza pęczak/sypko 180 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Gulasz warzywny z ciecierzycą* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Surówka wykwiwna z olejem b/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ryż na sypko 180 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Dynia z wody 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ryż na sypko 90 g Gulasz z udźca kurczaka 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ryż na sypko 180 g Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JECZ</u> ) Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml
PD		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> )	pudding z nasion chia z mango 200 g ( <u>MLE</u> )		
Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Ser żółty 50g ( <u>MLE</u> ) Sałatka z ryżu*- meksykańska 200 g ( <u>JAJ, SEL, GOR</u> ) Roszponka 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <u>SOJ</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 100 g ( <u>SOJ, MLE, SEL</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <u>SOJ</u> ) Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 200 g ( <u>SOJ, MLE, SEL</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ</u> ) Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <u>SOJ</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ</u> ) Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
PN	Dżem 25 g 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u> )		Ciasto drożdżowe 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u> ) Dżem 25 g 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u> ) Dżem 25 g 1 szt	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-02 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r. z łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków zolańkowych
2024-12-07 sobota	Wartość energetyczna: 3001.87 kcal; Białko ogółem: 84.58 g; Tłuszcz: 92.48 g; Kw. tł. nasy.: 29.78 g; Węglowodany ogółem: 472.07 g; W tym cukry: 110.23 g; Błonnik pok.: 58.12 g; Sól: 8.91 g; WW: 41.57 Por; : 11.27 %; : 62.90 %; Ener. z T: 27.73 %; Ener. z Bł.: 3.87 %; K: 4412.45 mg;	Wartość energetyczna: 2386.75 kcal; Białko ogółem: 98.64 g; Tłuszcz: 56.73 g; Kw. tł. nasy.: 23.07 g; Węglowodany ogółem: 376.68 g; W tym cukry: 97.71 g; Błonnik pok.: 20.76 g; Sól: 8.47 g; WW: 35.74 Por; : 16.53 %; : 63.13 %; Ener. z T: 21.39 %; Ener. z Bł.: 1.74 %; K: 3351.54 mg;	Wartość energetyczna: 1852.17 kcal; Białko ogółem: 70.50 g; Tłuszcz: 45.82 g; Kw. tł. nasy.: 19.36 g; Węglowodany ogółem: 301.14 g; W tym cukry: 109.05 g; Błonnik pok.: 18.80 g; Sól: 5.18 g; WW: 28.37 Por; : 15.23 %; : 65.04 %; Ener. z T: 22.27 %; Ener. z Bł.: 2.03 %; K: 3387.46 mg;	Wartość energetyczna: 2658.48 kcal; Białko ogółem: 104.31 g; Tłuszcz: 58.36 g; Kw. tł. nasy.: 22.33 g; Węglowodany ogółem: 445.12 g; W tym cukry: 123.54 g; Błonnik pok.: 29.51 g; Sól: 9.37 g; WW: 41.69 Por; : 15.70 %; : 66.97 %; Ener. z T: 19.76 %; Ener. z Bł.: 2.22 %; K: 4407.16 mg;	Wartość energetyczna: 2294.72 kcal; Białko ogółem: 90.94 g; Tłuszcz: 50.56 g; Kw. tł. nasy.: 19.70 g; Węglowodany ogółem: 382.53 g; W tym cukry: 106.42 g; Błonnik pok.: 27.90 g; Sól: 9.17 g; WW: 35.59 Por; : 15.85 %; : 66.68 %; Ener. z T: 19.83 %; Ener. z Bł.: 2.43 %; K: 3811.91 mg;
Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Ser mozzarella 100 g ( <u>MLE,</u> ) Papryka świeża 80 g Jabłko 150 g Sałata lodowa 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g	Kasza manna na mleku 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Mus z malin* 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Mus z malin* 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor b/skórki 80 g Sałata lodowa 20 g Jabłko pieczone 150 g
II ŚN			Jabłko pieczone 150 g		
2024-12-08 niedziela					
Obiad	Pomidorowa z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Pierogi ukraińskie () 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <u>SEL,</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Marchewkowa z ryżem () 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <u>SEL,</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Schab duszony 60 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane () 90 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <u>SEL,</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <u>SEL,</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <u>SEL,</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
PD		Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml	Jogurt typu islandzkiego różne smaki Skyr 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )		
Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Hummus 80 g ( <u>SEZ,</u> ) Pomidor 80 g Dżem 25 g 1 szt 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 ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkami wody wędzona parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> ) 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 ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkami wody wędzona parzona 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkami wody wędzona parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkami wody wędzona parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-02 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r. z łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków zołądkowych
2024-12-08 niedziela	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2815.38 kcal; Białko ogółem: 95.33 g; Tłuszcz: 102.91 g; Kw. tł. nasy.: 21.21 g; Węglowodany ogółem: 390.50 g; W tym cukry: 95.10 g; Błonnik pok.: 36.71 g; Sól: 5.93 g; WW: 35.54 Por; : 13.54 %; : 55.48 %; Ener. z T: 32.90 %; Ener. z Bł.: 2.61 %; K: 3451.16 mg;	Wartość energetyczna: 2324.29 kcal; Białko ogółem: 95.36 g; Tłuszcz: 56.65 g; Kw. tł. nasy.: 21.36 g; Węglowodany ogółem: 372.48 g; W tym cukry: 116.96 g; Błonnik pok.: 29.80 g; Sól: 8.36 g; WW: 34.35 Por; : 16.41 %; : 64.10 %; Ener. z T: 21.93 %; Ener. z Bł.: 2.56 %; K: 3755.77 mg;	Wartość energetyczna: 1833.43 kcal; Białko ogółem: 93.92 g; Tłuszcz: 49.70 g; Kw. tł. nasy.: 16.92 g; Węglowodany ogółem: 262.35 g; W tym cukry: 96.33 g; Błonnik pok.: 21.57 g; Sól: 4.55 g; WW: 24.18 Por; : 20.49 %; : 57.24 %; Ener. z T: 24.40 %; Ener. z Bł.: 2.35 %; K: 2964.16 mg;	Wartość energetyczna: 2465.25 kcal; Białko ogółem: 123.85 g; Tłuszcz: 62.48 g; Kw. tł. nasy.: 19.70 g; Węglowodany ogółem: 367.28 g; W tym cukry: 105.72 g; Błonnik pok.: 33.35 g; Sól: 7.93 g; WW: 33.51 Por; : 20.10 %; : 59.59 %; Ener. z T: 22.81 %; Ener. z Bł.: 2.71 %; K: 4367.69 mg;	Wartość energetyczna: 2251.56 kcal; Białko ogółem: 106.74 g; Tłuszcz: 61.48 g; Kw. tł. nasy.: 19.70 g; Węglowodany ogółem: 332.68 g; W tym cukry: 89.13 g; Błonnik pok.: 31.94 g; Sól: 7.82 g; WW: 30.15 Por; : 18.96 %; : 59.10 %; Ener. z T: 24.58 %; Ener. z Bł.: 2.84 %; K: 4307.74 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,*