

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-27 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-01-27 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszena 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Kiełki rzodkiewki 20 g Pomidor 80 g Mandarynka 2 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszena 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Kiełki rzodkiewki 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka graham-pszena 50g 1 szt (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Kiełki rzodkiewki 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Kiełki rzodkiewki 20 g	Maślanka 150 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka graham-pszena 50g 1 szt (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Kiełki rzodkiewki 20 g
	II ŚN			Mandarynka 2 szt		Jabłko 150 g
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszonej () 300 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Ryż brązowy z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Naleśniki z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Mus z jabłek prażonych 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszonej () 300 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	
PD			Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE.) Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g (GLU PSZ, SOJ.) Sałata zielona 20 g	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-27 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-01-27 poniedziałek	Kolacja	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) 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	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) 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	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) 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	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	
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 100g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2214.46 kcal; Białko ogółem: 89.99 g; Tłuszcz: 53.81 g; Kw. tł. nasy.: 24.76 g; Węglowodany ogółem: 359.94 g; W tym cukry: 142.49 g; Błonnik pok.: 32.04 g; Sól: 5.30 g; WW: 32.81 Por; : 16.26 %; : 65.02 %; Ener. z T: 21.87 %; Ener. z Bł.: 2.89 %; K: 3378.85 mg;	Wartość energetyczna: 2532.86 kcal; Białko ogółem: 99.09 g; Tłuszcz: 59.97 g; Kw. tł. nasy.: 27.14 g; Węglowodany ogółem: 416.40 g; W tym cukry: 167.49 g; Błonnik pok.: 32.08 g; Sól: 5.52 g; WW: 38.46 Por; : 15.65 %; : 65.76 %; Ener. z T: 21.31 %; Ener. z Bł.: 2.53 %; K: 3662.78 mg;	Wartość energetyczna: 2930.96 kcal; Białko ogółem: 126.10 g; Tłuszcz: 70.90 g; Kw. tł. nasy.: 30.30 g; Węglowodany ogółem: 465.19 g; W tym cukry: 193.96 g; Błonnik pok.: 27.34 g; Sól: 5.11 g; WW: 43.91 Por; : 17.21 %; : 63.48 %; Ener. z T: 21.77 %; Ener. z Bł.: 1.87 %; K: 3764.54 mg;	Wartość energetyczna: 2526.07 kcal; Białko ogółem: 100.43 g; Tłuszcz: 53.49 g; Kw. tł. nasy.: 25.96 g; Węglowodany ogółem: 426.79 g; W tym cukry: 166.11 g; Błonnik pok.: 21.14 g; Sól: 5.03 g; WW: 40.64 Por; : 15.90 %; : 67.58 %; Ener. z T: 19.06 %; Ener. z Bł.: 1.67 %; K: 3327.27 mg;	Wartość energetyczna: 2316.10 kcal; Białko ogółem: 108.54 g; Tłuszcz: 71.63 g; Kw. tł. nasy.: 26.14 g; Węglowodany ogółem: 328.71 g; W tym cukry: 60.02 g; Błonnik pok.: 49.86 g; Sól: 9.31 g; WW: 27.93 Por; : 18.75 %; : 56.77 %; Ener. z T: 27.83 %; Ener. z Bł.: 4.31 %; K: 4325.50 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-27 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-01-28 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z makreli wędzonej z warzywami (*) 80 g (RYB, SEL.) Ser żółty 25 g (MLE.) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g Jabłko 150 g	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z makreli wędzonej z warzywami (*) 80 g (RYB, SEL.) Ser żółty 25 g (MLE.) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g		Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g (RYB, SEL.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z makreli wędzonej z warzywami (*) 80 g (RYB, SEL.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ.) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g
	II ŚN		Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 150 g
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza gryczana 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem () 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza gryczana 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem () 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g (GLU PSZ.) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza gryczana 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem () 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	
PD		Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE.)			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 20 g (SOJ, SEL.) Sałata zielona 20 g	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-27 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-01-28 wtorek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	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 (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.)
		Wartość energetyczna: 2720.39 kcal; Białko ogółem: 106.41 g; Tłuszcz: 88.46 g; Kw. tł. nasy.: 33.63 g; Węglowodany ogółem: 390.47 g; W tym cukry: 99.42 g; Błonnik pok.: 39.07 g; Sól: 10.47 g; WW: 35.19 Por.; : 15.65 %; : 57.41 %; Ener. z T: 29.26 %; Ener. z Bł.: 2.87 %; K: 3594.03 mg;	Wartość energetyczna: 3062.89 kcal; Białko ogółem: 116.11 g; Tłuszcz: 99.21 g; Kw. tł. nasy.: 37.38 g; Węglowodany ogółem: 441.47 g; W tym cukry: 122.07 g; Błonnik pok.: 40.67 g; Sól: 11.08 g; WW: 40.19 Por.; : 15.16 %; : 57.65 %; Ener. z T: 29.15 %; Ener. z Bł.: 2.66 %; K: 3894.03 mg;	Wartość energetyczna: 2976.59 kcal; Białko ogółem: 110.70 g; Tłuszcz: 96.19 g; Kw. tł. nasy.: 37.21 g; Węglowodany ogółem: 430.14 g; W tym cukry: 124.11 g; Błonnik pok.: 36.72 g; Sól: 11.08 g; WW: 39.46 Por.; : 14.88 %; : 57.80 %; Ener. z T: 29.08 %; Ener. z Bł.: 2.47 %; K: 3897.08 mg;	Wartość energetyczna: 2789.86 kcal; Białko ogółem: 117.43 g; Tłuszcz: 76.38 g; Kw. tł. nasy.: 28.52 g; Węglowodany ogółem: 417.73 g; W tym cukry: 122.97 g; Błonnik pok.: 28.85 g; Sól: 8.50 g; WW: 39.14 Por.; : 16.84 %; : 59.89 %; Ener. z T: 24.64 %; Ener. z Bł.: 2.07 %; K: 4085.12 mg;	Wartość energetyczna: 2447.33 kcal; Białko ogółem: 104.17 g; Tłuszcz: 84.09 g; Kw. tł. nasy.: 29.90 g; Węglowodany ogółem: 339.07 g; W tym cukry: 38.75 g; Błonnik pok.: 53.67 g; Sól: 11.10 g; WW: 28.62 Por.; : 17.03 %; : 55.42 %; Ener. z T: 30.92 %; Ener. z Bł.: 4.39 %; K: 3781.67 mg;
2025-01-29 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ.) Papryka świeża 80 g Roszponka 20 g Banan 150 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ.) Papryka świeża 80 g Roszponka 20 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ.) Papryka świeża 80 g Roszponka 20 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ.) Papryka świeża 80 g Roszponka 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Kawa zbożowa b/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ.) Papryka świeża 80 g Roszponka 20 g

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-27 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-01-29 środa	II ŚN		Banan 150 g			Jabłko 150 g
	Obiad	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Eskalopka z kurczaka 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Dyńa 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 brokułowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Dyńa 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 brokułowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Dyńa z wody 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD		Wafelki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Maślanka truskawkowa 200 ml (<u>MLE.</u>)			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ.</u>)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Paszтет drobiowy z kurnej półki 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Paszтет drobiowy z kurnej półki 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Paszтет drobiowy z kurnej półki 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Bułka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)				Chleb razowy żytnio-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>) Sałata zielona 10 g

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-27 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-01-29 środa		Wartość energetyczna: 2657.14 kcal; Białko ogółem: 122.55 g; Tłuszcz: 74.20 g; Kw. tł. nasy.: 25.76 g; Węglowodany ogółem: 386.78 g; W tym cukry: 102.68 g; Błonnik pok.: 30.25 g; Sól: 10.70 g; WW: 35.72 Por; : 18.45 %; : 58.22 %; Ener. z T: 25.13 %; Ener. z Bł.: 2.28 %; K: 4375.07 mg;	Wartość energetyczna: 2967.14 kcal; Białko ogółem: 130.51 g; Tłuszcz: 86.50 g; Kw. tł. nasy.: 33.46 g; Węglowodany ogółem: 428.78 g; W tym cukry: 102.68 g; Błonnik pok.: 30.25 g; Sól: 11.04 g; WW: 39.92 Por; : 17.59 %; : 57.80 %; Ener. z T: 26.24 %; Ener. z Bł.: 2.04 %; K: 4375.07 mg;		Wartość energetyczna: 2881.51 kcal; Białko ogółem: 139.75 g; Tłuszcz: 67.54 g; Kw. tł. nasy.: 33.73 g; Węglowodany ogółem: 436.94 g; W tym cukry: 104.41 g; Błonnik pok.: 25.71 g; Sól: 10.03 g; WW: 41.11 Por; : 19.40 %; : 60.65 %; Ener. z T: 21.10 %; Ener. z Bł.: 1.78 %; K: 4782.74 mg;	Wartość energetyczna: 2297.84 kcal; Białko ogółem: 130.59 g; Tłuszcz: 56.07 g; Kw. tł. nasy.: 24.69 g; Węglowodany ogółem: 331.66 g; W tym cukry: 43.05 g; Błonnik pok.: 34.16 g; Sól: 13.12 g; WW: 29.73 Por; : 22.73 %; : 57.73 %; Ener. z T: 21.96 %; Ener. z Bł.: 2.97 %; K: 4239.75 mg;
2025-01-30 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE ,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR ,) Pasta z ciecierzycy z warzywami () 80 g (SEL ,) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Kiwi 1 szt 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE ,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR ,) Pasta z ciecierzycy z warzywami () 80 g (SEL ,) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE ,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR ,) Pasta z ciecierzycy z warzywami () 80 g (SEL ,) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE ,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR ,) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Maślanka 150 ml (MLE ,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR ,) Pasta z ciecierzycy z warzywami () 80 g (SEL ,) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Kiwi 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 150 g
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g (GLU PSZ, SEL ,) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (SEL ,) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml			Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g (GLU PSZ, SEL ,) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g (GLU PSZ, SEL ,) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (SEL ,) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-27 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2025-01-30 czwartek	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>)	
	Kolacja	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 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 z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadlanej 50 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g (<u>SOJ.</u>) 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: 2231.53 kcal; Białko ogółem: 79.12 g; Tłuszcz: 44.76 g; Kw. tł. nasy.: 14.96 g; Węglowodany ogółem: 388.57 g; W tym cukry: 124.44 g; Błonnik pok.: 26.93 g; Sól: 5.85 g; WW: 36.19 Por; : 14.18 %; : 69.65 %; Ener. z T: 18.05 %; Ener. z Bł.: 2.41 %; K: 3394.40 mg;	Wartość energetyczna: 2214.18 kcal; Białko ogółem: 88.60 g; Tłuszcz: 59.39 g; Kw. tł. nasy.: 19.24 g; Węglowodany ogółem: 343.74 g; W tym cukry: 60.78 g; Błonnik pok.: 57.47 g; Sól: 8.87 g; WW: 28.79 Por; : 16.01 %; : 62.10 %; Ener. z T: 24.14 %; Ener. z Bł.: 5.19 %; K: 4002.68 mg;		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-27 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-01-31 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Miód (25g) 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Pomidorki koktajlowe 80 g Kielki brokuła 20 g Pomarańcza 150 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Miód (25g) 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Pomidorki koktajlowe 80 g Kielki brokuła 20 g		Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Miód (25g) 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Pomidorki koktajlowe 80 g Kielki brokuła 20 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Kawa zbożowa b/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ.) Pomidorki koktajlowe 80 g Kielki brokuła 20 g
	II ŚN		Pomarańcza 150 g		Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Jabłko 150 g
	Obiad		Kalafiorowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g (RYB.) Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka żydowska z olejem b/c. () 100 g Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml			Ryżowa () 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g (RYB.) Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
PD				Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Płatki owsiane 20 g (GLU OW.)		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-27 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2025-01-31 piątek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE.) Ser żółty 25 g (MLE.) 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-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE.) Ser żółty 25 g (MLE.) 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 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE.) Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE.) Ser żółty 25 g (MLE.) Ogórek kiszony 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		
	PN	Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt				Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2503.74 kcal; Białko ogółem: 111.79 g; Tłuszcz: 66.94 g; Kw. tł. nasy.: 25.78 g; Węglowodany ogółem: 374.88 g; W tym cukry: 109.43 g; Błonnik pok.: 29.37 g; Sól: 9.24 g; WW: 34.55 Por; : 17.86 %; : 59.89 %; Ener. z T: 24.06 %; Ener. z Bł.: 2.35 %; K: 4302.56 mg;	Wartość energetyczna: 2669.54 kcal; Białko ogółem: 120.65 g; Tłuszcz: 71.38 g; Kw. tł. nasy.: 27.83 g; Węglowodany ogółem: 398.04 g; W tym cukry: 115.91 g; Błonnik pok.: 30.75 g; Sól: 9.48 g; WW: 36.69 Por; : 18.08 %; : 59.64 %; Ener. z T: 24.06 %; Ener. z Bł.: 2.30 %; K: 4678.36 mg;	Wartość energetyczna: 2700.48 kcal; Białko ogółem: 123.94 g; Tłuszcz: 62.97 g; Kw. tł. nasy.: 22.74 g; Węglowodany ogółem: 417.05 g; W tym cukry: 110.94 g; Błonnik pok.: 25.89 g; Sól: 6.80 g; WW: 39.19 Por; : 18.36 %; : 61.77 %; Ener. z T: 20.99 %; Ener. z Bł.: 1.92 %; K: 4600.31 mg;	Wartość energetyczna: 2138.60 kcal; Białko ogółem: 113.01 g; Tłuszcz: 64.49 g; Kw. tł. nasy.: 24.23 g; Węglowodany ogółem: 292.02 g; W tym cukry: 46.83 g; Błonnik pok.: 41.52 g; Sól: 9.53 g; WW: 25.04 Por; : 21.14 %; : 54.62 %; Ener. z T: 27.14 %; Ener. z Bł.: 3.88 %; K: 4429.82 mg;		
2025-02-01 sobota	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 25 g (SOJ, SEL.) Ketchup 20 g (SEL.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Banan 150 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 25 g (SOJ, SEL.) Ketchup 20 g (SEL.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 25 g (SOJ, SEL.) Ketchup 20 g (SEL.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 50 g (SOJ, SEL.) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w osłonce niejadanej 25 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Maślanka 150 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w osłonce niejadanej 25 g (GLU PSZ, SOJ.) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 50 g (SOJ, SEL.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-27 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2025-02-01 sobota	II ŚN			Banan 150 g		Jabłko 150 g	
	Obiad	Selerowa z ziemniakami () 300 ml (<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 () 100 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 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 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		Selerowa z ziemniakami () 300 ml (<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		Pudding z nasion chia z mango 200 g (<u>MLE.</u>)			Chleb razowy żytnio-pszenny 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>) Sałata zielona 20 g	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałatka 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	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałatka 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	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) 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, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Roszponka 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>) Sałatka 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, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</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, S02.</u>)			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-27 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-02-01 sobota		Wartość energetyczna: 2865.93 kcal; Białko ogółem: 95.84 g; Tłuszcz: 102.51 g; Kw. tł. nasy.: 37.47 g; Węglowodany ogółem: 399.93 g; W tym cukry: 108.88 g; Błonnik pok.: 46.59 g; Sól: 9.84 g; WW: 35.48 Por; : 13.38 %; : 55.82 %; Ener. z T: 32.19 %; Ener. z Bł.: 3.25 %; K: 4159.81 mg;	Wartość energetyczna: 3026.33 kcal; Białko ogółem: 104.72 g; Tłuszcz: 108.31 g; Kw. tł. nasy.: 39.40 g; Węglowodany ogółem: 420.67 g; W tym cukry: 122.16 g; Błonnik pok.: 47.27 g; Sól: 10.04 g; WW: 37.50 Por; : 13.84 %; : 55.60 %; Ener. z T: 32.21 %; Ener. z Bł.: 3.12 %; K: 4465.81 mg;		Wartość energetyczna: 2567.26 kcal; Białko ogółem: 98.78 g; Tłuszcz: 54.51 g; Kw. tł. nasy.: 21.80 g; Węglowodany ogółem: 437.61 g; W tym cukry: 123.97 g; Błonnik pok.: 31.62 g; Sól: 9.49 g; WW: 40.71 Por; : 15.39 %; : 68.18 %; Ener. z T: 19.11 %; Ener. z Bł.: 2.46 %; K: 4416.54 mg;	Wartość energetyczna: 2297.07 kcal; Białko ogółem: 92.35 g; Tłuszcz: 70.26 g; Kw. tł. nasy.: 21.46 g; Węglowodany ogółem: 337.81 g; W tym cukry: 51.55 g; Błonnik pok.: 55.16 g; Sól: 11.70 g; WW: 28.35 Por; : 16.08 %; : 58.83 %; Ener. z T: 27.53 %; Ener. z Bł.: 4.80 %; K: 3946.39 mg;
2025-02-02 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 50 g (MLE.) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Jabłko 150 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 50 g (MLE.) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g		Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 50 g (MLE.) Papryka 80 g Sałata lodowa 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 50 g (MLE.) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g
	II ŚN		Jabłko 150 g		Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 150 g
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD		Jogurt typu islandzkiego różne smaki Skyr 150g 1 szt (MLE.) Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)			Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE.)

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-27 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2025-02-02 niedziela	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLUPSZ, 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>GLUPSZ, 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 50 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>) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g (<u>GLUPSZ, 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 50 g (<u>GLUPSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, 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>GLUPSZ, 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>GLUPSZ, 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>GLUPSZ, SOJ.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt					Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 25 g (<u>GLUPSZ, SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2203.19 kcal; Białko ogółem: 105.08 g; Tłuszcz: 59.88 g; Kw. tł. nasy.: 19.64 g; Węglowodany ogółem: 328.12 g; W tym cukry: 92.57 g; Błonnik pok.: 36.70 g; Sól: 7.52 g; WW: 29.29 Por; : 19.08 %; : 59.57 %; Ener. z T: 24.46 %; Ener. z Bł.: 3.33 %; K: 4348.51 mg;	Wartość energetyczna: 2402.99 kcal; Białko ogółem: 121.88 g; Tłuszcz: 60.82 g; Kw. tł. nasy.: 19.64 g; Węglowodany ogółem: 359.02 g; W tym cukry: 106.97 g; Błonnik pok.: 36.70 g; Sól: 7.61 g; WW: 32.43 Por; : 20.29 %; : 59.76 %; Ener. z T: 22.78 %; Ener. z Bł.: 3.05 %; K: 4348.51 mg;	Wartość energetyczna: 2456.66 kcal; Białko ogółem: 124.15 g; Tłuszcz: 62.46 g; Kw. tł. nasy.: 19.69 g; Węglowodany ogółem: 364.16 g; W tym cukry: 103.98 g; Błonnik pok.: 31.71 g; Sól: 7.80 g; WW: 33.37 Por; : 20.21 %; : 59.29 %; Ener. z T: 22.88 %; Ener. z Bł.: 2.58 %; K: 4349.47 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 2025-01-27 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml	SIE- Papkowata
2025-01-27 poniedziałek	Śniadanie	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>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 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	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 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>) 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>) Dyńa z wody 100 g
	II ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (<u>MLE.</u>)	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Banan 150 g
	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>) Sałata 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>) Sałata zielona 20 g	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml		Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-27 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml	SIE- Papkowata
2025-01-27 poniedziałek	Kolacja	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w ostonce niejadalnej. 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE.) Pomidorki koktajlowe 80 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Rukola 20 g	Płynna kolacja *(-)-SIED 500 ml (SEL.)		Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Przecier owocowy jabłko-truskawka 100g 1 szt
		Wartość energetyczna: 2084.58 kcal; Białko ogółem: 93.75 g; Tłuszcz: 61.64 g; Kw. tł. nasy.: 12.92 g; Węglowodany ogółem: 309.25 g; W tym cukry: 43.43 g; Błonnik pok.: 49.62 g; Sól: 11.61 g; WW: 25.98 Por; : 17.99 %; : 59.34 %; Ener. z T: 26.61 %; Ener. z Bł.: 4.76 %; K: 3680.05 mg;	Wartość energetyczna: 2242.28 kcal; Białko ogółem: 104.89 g; Tłuszcz: 63.38 g; Kw. tł. nasy.: 24.54 g; Węglowodany ogółem: 328.22 g; W tym cukry: 54.59 g; Błonnik pok.: 31.08 g; Sól: 9.69 g; WW: 29.75 Por; : 18.71 %; : 58.55 %; Ener. z T: 25.44 %; Ener. z Bł.: 2.77 %; K: 3511.90 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: 2392.96 kcal; Białko ogółem: 88.28 g; Tłuszcz: 52.46 g; Kw. tł. nasy.: 24.11 g; Węglowodany ogółem: 403.76 g; W tym cukry: 159.87 g; Błonnik pok.: 24.30 g; Sól: 5.03 g; WW: 37.98 Por; : 14.76 %; : 67.49 %; Ener. z T: 19.73 %; Ener. z Bł.: 2.03 %; K: 3517.31 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-27 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml	SIE- Papkowata
2025-01-28 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 (*) 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	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 sałat 20 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) 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 JĘCZ.</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 niejadalanej 20 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 20 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Sałata zielona 20 g	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml		Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-27 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml	SIE- Papkowata	
2025-01-28 wtorek	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) 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 Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Płynna kolacja *(SIED) 500 ml (SEL.)		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.)
	Wartość energetyczna: 2349.96 kcal; Białko ogółem: 101.94 g; Tłuszcz: 76.31 g; Kw. tł. nasy.: 16.79 g; Węglowodany ogółem: 334.44 g; W tym cukry: 33.51 g; Błonnik pok.: 53.67 g; Sól: 11.52 g; WW: 28.14 Por; : 17.35 %; : 56.93 %; Ener. z T: 29.23 %; Ener. z Bł.: 4.57 %; K: 3653.42 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 Bł.: 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 Bł.: 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 Bł.: 3.14 %; K: 4454.96 mg;	Wartość energetyczna: 2567.22 kcal; Białko ogółem: 108.98 g; Tłuszcz: 59.63 g; Kw. tł. nasy.: 21.87 g; Węglowodany ogółem: 412.33 g; W tym cukry: 127.43 g; Błonnik pok.: 34.25 g; Sól: 8.68 g; WW: 37.97 Por; : 16.98 %; : 64.25 %; Ener. z T: 20.91 %; Ener. z Bł.: 2.67 %; K: 5298.57 mg;	
2025-01-29 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa b/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 75 g (SOJ.) Papryka świeża 80 g Roszponka 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Kawa zbożowa b/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ.) Pomidor 80 g Roszponka 20 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml (GLU PSZ, JAJ.)	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.)

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-27 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml	SIE- Papkowata
2025-01-29 środa	II ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (MLE)	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Banan 150 g
	Obiad	Grysikowa () 300 ml (GLU PSZ. SEL) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (GLU PSZ) Sos brokułowy () (bez mleka) 80 ml (GLU PSZ. SEL) 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 (GLU PSZ. SEL) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (GLU PSZ) Sos brokułowy () 80 ml (GLU PSZ. MLE. SEL) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml Dynia z wody 200 g	Płynna obiad*(-)-SIED 500 ml (SEL)		Grysikowa () 300 ml (GLU PSZ. SEL) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ. JAJ) Sos brokułowy () 80 ml (GLU PSZ. MLE. SEL) 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 (GLU PSZ. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml		Maślanka truskawkowa 200 ml (MLE)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna kolacja*(-)-SIED 500 ml (SEL)		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ) Sałata zielona 10 g	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-27 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml	SIE- Papkowata
2025-01-29 środa	Wartość energetyczna: 1947.24 kcal; Białko ogółem: 97.28 g; Tłuszcz: 46.87 g; Kw. tł. nasy.: 11.12 g; Węglowodany ogółem: 297.59 g; W tym cukry: 36.42 g; Błonnik pok.: 36.71 g; Sól: 12.71 g; WW: 26.13 Por; : 19.98 %; : 61.13 %; Ener. z T: 21.66 %; Ener. z Bł.: 3.77 %; K: 3922.22 mg;	Wartość energetyczna: 2087.73 kcal; Białko ogółem: 120.54 g; Tłuszcz: 51.07 g; Kw. tł. nasy.: 24.43 g; Węglowodany ogółem: 295.30 g; W tym cukry: 40.66 g; Błonnik pok.: 27.10 g; Sól: 12.72 g; WW: 26.68 Por; : 23.10 %; : 56.58 %; Ener. z T: 22.02 %; Ener. z Bł.: 2.60 %; K: 3873.29 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: 2589.92 kcal; Białko ogółem: 118.53 g; Tłuszcz: 61.13 g; Kw. tł. nasy.: 27.93 g; Węglowodany ogółem: 400.96 g; W tym cukry: 128.17 g; Błonnik pok.: 26.70 g; Sól: 8.85 g; WW: 37.40 Por; : 18.31 %; : 61.93 %; Ener. z T: 21.24 %; Ener. z Bł.: 2.06 %; K: 4608.68 mg;
2025-01-30 czwartek	Śniadanie Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g Pasta z ciecierzycy z warzywami () 80 g (SEL.) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g	Maślanka 150 ml (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w ostonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml (GLU PSZ, JAJ.)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w ostonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.)
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (SEL.) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Płynna obiad*()-SIED 500 ml (SEL.)		Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-27 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml	SIE- Papkowata
2025-01-30 czwartek	PD	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50g (SOJ, SEL.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50g (SOJ, SEL.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20g	Płynna kolacja *()-SIED 500 ml (SEL.)		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Zapiekanka z ryżu i jabłka () 200g (MLE.) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5g Szynka zielonogórska- wp. parzona 25g (SOJ.) Sałata zielona 10g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5g (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25g (SOJ.) Sałata zielona 10g	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
		Wartość energetyczna: 2122.16 kcal; Białko ogółem: 82.41 g; Tłuszcz: 56.29 g; Kw. tł. nasy.: 10.65 g; Węglowodany ogółem: 334.62 g; W tym cukry: 53.26 g; Błonnik pok.: 57.49 g; Sól: 8.19 g; WW: 27.83 Por.; : 15.53 %; : 63.07 %; Ener. z T: 23.87 %; Ener. z Bł.: 5.42 %; K: 3692.51 mg;	Wartość energetyczna: 1989.54 kcal; Białko ogółem: 86.96 g; Tłuszcz: 46.54 g; Kw. tł. nasy.: 18.59 g; Węglowodany ogółem: 316.97 g; W tym cukry: 52.39 g; Błonnik pok.: 31.22 g; Sól: 10.12 g; WW: 28.57 Por.; : 17.48 %; : 63.73 %; Ener. z T: 21.05 %; 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;	Wartość energetyczna: 2293.65 kcal; Białko ogółem: 85.25 g; Tłuszcz: 56.87 g; Kw. tł. nasy.: 17.61 g; Węglowodany ogółem: 376.29 g; W tym cukry: 112.22 g; Błonnik pok.: 37.72 g; Sól: 7.03 g; WW: 33.93 Por.; : 14.87 %; : 65.62 %; Ener. z T: 22.32 %; Ener. z Bł.: 3.29 %; K: 5093.99 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-27 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml	SIE- Papkowata
2025-01-31 piątek	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 75 g (SOJ.) Pomidorki koktajlowe 80 g Kawa zbożowa b/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Kielki brokuła 20 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Kawa zbożowa b/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ.) Pomidor 80 g Kielki brokuła 20 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml (GLU PSZ, JAJ.)	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Miód (25g) 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Dynia z wody 100 g
	II ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE.)	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml (SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g (RYB.) Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml (GLU PSZ.) Surówka żydowska z olejem b/c. () 100 g Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Ryżowa () 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g (RYB.) Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Płynna obiad*()-SIED 500 ml (SEL.)		Ryżowa () 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g (RYB.) Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Płatki owsiane 20 g (GLU OW.)	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml		Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Płatki owsiane 20 g (GLU OW.)

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-27 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml	SIE- Papkowata	
2025-01-31 piątek	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE.) Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna kolacja *(-)-SIED 500 ml (SEL.)		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Biszkopity b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt
	Wartość energetyczna: 1919.35 kcal; Białko ogółem: 94.03 g; Tłuszcz: 52.44 g; Kw. tł. nasy.: 11.40 g; Węglowodany ogółem: 285.11 g; W tym cukry: 33.05 g; Błonnik pok.: 44.69 g; Sól: 10.03 g; WW: 24.04 Por; : 19.60 %; : 59.42 %; Ener. z T: 24.59 %; Ener. z Bł.: 4.66 %; K: 4070.45 mg;	Wartość energetyczna: 2084.14 kcal; Białko ogółem: 111.60 g; Tłuszcz: 55.29 g; Kw. tł. nasy.: 19.07 g; Węglowodany ogółem: 297.32 g; W tym cukry: 51.90 g; Błonnik pok.: 31.56 g; Sól: 7.64 g; WW: 26.60 Por; : 21.42 %; : 57.06 %; Ener. z T: 23.88 %; Ener. z Bł.: 3.03 %; K: 4235.27 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: 2712.24 kcal; Białko ogółem: 125.64 g; Tłuszcz: 62.92 g; Kw. tł. nasy.: 22.77 g; Węglowodany ogółem: 417.05 g; W tym cukry: 110.79 g; Błonnik pok.: 27.96 g; Sól: 7.39 g; WW: 38.86 Por; : 18.53 %; : 61.51 %; Ener. z T: 20.88 %; Ener. z Bł.: 2.06 %; K: 4571.07 mg;	
2025-02-01 sobota	Śniadanie	Maślanka 150 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 25 g (GLU PSZ, SOJ.) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ, SEL.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml (GLU PSZ, JAJ.)	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ, SEL.) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 25 g (GLU PSZ, SOJ.) Kalafior gotowany* 100 g	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-27 do dnia 2025-02-02 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
II ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (MLE .)	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml	Banan 150 g
Obiad	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (SEL .) kasza pęczak/sypko 180 g (GLU PSZ .) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ .) 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	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml (MLE, SEL .) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ .) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ .) Buraczki gotowane drobno tarte() b/c 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Płynna obiad*(-)-SIED 500 ml (SEL .)		Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml (MLE, SEL .) Ziemniaki gotowane () 180 g Gulasz z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ .) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT .) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Połudwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 20 g (GLU PSZ, SOJ .) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT .) Masło extra 82% 5 g (MLE .) Połudwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 20 g (GLU PSZ, SOJ .) Sałata zielona 20 g	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml		pudding z nasion chia z mango 200 g (MLE .)
Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT .) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ .) Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 80 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR .)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT .) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE .) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 200 g (SOJ, MLE, SEL .) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR .) Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna kolacja*(-)-SIED 500 ml (SEL .)		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ .) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT .) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE .) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ .) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR .) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ .)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt

2025-02-01 sobota

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-27 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml	SIE- Papkowata	
2025-02-01 sobota	Wartość energetyczna: 1976.83 kcal; Białko ogółem: 83.85 g; Tłuszcz: 55.68 g; Kw. tł. nasy.: 11.62 g; Węglowodany ogółem: 298.71 g; W tym cukry: 43.05 g; Błonnik pok.: 53.00 g; Sól: 11.32 g; WW: 24.65 Por; : 16.97 %; : 60.44 %; Ener. z T: 25.35 %; Ener. z Bł.: 5.36 %; K: 3622.08 mg;	Wartość energetyczna: 2066.31 kcal; Białko ogółem: 90.34 g; Tłuszcz: 46.70 g; Kw. tł. nasy.: 19.91 g; Węglowodany ogółem: 337.30 g; W tym cukry: 52.90 g; Błonnik pok.: 33.65 g; Sól: 12.70 g; WW: 30.38 Por; : 17.49 %; : 65.29 %; Ener. z T: 20.34 %; Ener. z Bł.: 3.26 %; K: 3555.90 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: 2233.14 kcal; Białko ogółem: 95.59 g; Tłuszcz: 47.70 g; Kw. tł. nasy.: 20.07 g; Węglowodany ogółem: 374.18 g; W tym cukry: 126.64 g; Błonnik pok.: 30.48 g; Sól: 9.13 g; WW: 34.44 Por; : 17.12 %; : 67.02 %; Ener. z T: 19.22 %; Ener. z Bł.: 2.73 %; K: 5142.33 mg;	
2025-02-02 niedziela	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 zielonogórska- wp. parzona 25 g (<u>SOJ.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) 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	
2025-02-02 niedziela	Obiad	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 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	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* b/c 250 ml	Płynna obiad*()-SIED 500 ml (<u>SEL.</u>)	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (<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	
	PD	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Jogurt typu islandzkiego różne smaki Skyr 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml	Jogurt typu islandzkiego różne smaki Skyr 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-27 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml	SIE- Papkowata
2025-02-02 niedziela	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 1 szt (<u>JAJ.</u>) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g (<u>GLU PSZ. SOJ.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<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 półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna kolacja *(-)-SIED 500 ml (<u>SEL.</u>)		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 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 Kalafior gotowany* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 25 g (<u>GLU PSZ. SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 25 g (<u>GLU PSZ. SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
		Wartość energetyczna: 2032.76 kcal; Białko ogółem: 102.93 g; Tłuszcz: 55.23 g; Kw. tł. nasy.: 13.72 g; Węglowodany ogółem: 300.46 g; W tym cukry: 44.38 g; Błonnik pok.: 49.52 g; Sól: 9.08 g; WW: 25.22 Por; : 20.25 %; : 59.12 %; Ener. z T: 24.45 %; Ener. z Bł.: 4.87 %; 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: 2435.32 kcal; Białko ogółem: 115.29 g; Tłuszcz: 65.37 g; Kw. tł. nasy.: 21.16 g; Węglowodany ogółem: 360.11 g; W tym cukry: 105.50 g; Błonnik pok.: 33.93 g; Sól: 8.34 g; WW: 32.62 Por; : 18.94 %; : 59.15 %; Ener. z T: 24.16 %; Ener. z Bł.: 2.79 %; K: 4128.93 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-27 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2025-01-27 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na wodzie 300 g (GLU PSZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Dynia z wody 100 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Kiełki rzodkiewki 20 g Mandarynka 2 szt	Płatki pszenne na wodzie 300 g (GLU PSZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Kiełki rzodkiewki 20 g Mandarynka 2 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ.) Mandarynka 2 szt Pomidor b/skórki 80 g Kiełki rzodkiewki 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ.) Pomidor 80 g Kiełki rzodkiewki 20 g
	II ŚN	Banan 150 g				Mandarynka 2 szt
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 180 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 180 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy* b/ml 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
PD	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml				Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (MLE.)	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-27 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2025-01-27 poniedziałek	Kolacja	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 75 g (SOJ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Rukola 20 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor b/skórki 80 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Rukola 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek z papryką 80 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidorki koktajlowe 80 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Rukola 20 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Przecier owocowy jabłko-truskawka 100g 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Przecier owocowy jabłko-truskawka 100g 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2407.01 kcal; Białko ogółem: 87.02 g; Tłuszcz: 54.80 g; Kw. tł. nasy.: 11.01 g; Węglowodany ogółem: 410.17 g; W tym cukry: 135.13 g; Błonnik pok.: 36.86 g; Sól: 9.59 g; WW: 37.41 Por; : 14.46 %; : 68.16 %; Ener. z T: 20.49 %; Ener. z Bł.: 3.06 %; K: 3673.05 mg;	Wartość energetyczna: 2207.67 kcal; Białko ogółem: 91.33 g; Tłuszcz: 47.34 g; Kw. tł. nasy.: 23.57 g; Węglowodany ogółem: 370.33 g; W tym cukry: 141.11 g; Błonnik pok.: 21.10 g; Sól: 4.80 g; WW: 34.99 Por; : 16.55 %; : 67.10 %; Ener. z T: 19.30 %; Ener. z Bł.: 1.91 %; K: 3043.33 mg;	Wartość energetyczna: 2166.33 kcal; Białko ogółem: 87.15 g; Tłuszcz: 51.81 g; Kw. tł. nasy.: 11.13 g; Węglowodany ogółem: 356.78 g; W tym cukry: 88.81 g; Błonnik pok.: 33.11 g; Sól: 8.87 g; WW: 32.43 Por; : 16.09 %; : 65.88 %; Ener. z T: 21.52 %; Ener. z Bł.: 3.06 %; K: 3225.79 mg;	Wartość energetyczna: 2094.59 kcal; Białko ogółem: 91.31 g; Tłuszcz: 34.40 g; Kw. tł. nasy.: 16.45 g; Węglowodany ogółem: 370.66 g; W tym cukry: 141.80 g; Błonnik pok.: 19.38 g; Sól: 4.48 g; WW: 35.23 Por; : 17.44 %; : 70.78 %; Ener. z T: 14.78 %; Ener. z Bł.: 1.85 %; K: 3123.00 mg;	Wartość energetyczna: 2367.70 kcal; Białko ogółem: 110.26 g; Tłuszcz: 64.13 g; Kw. tł. nasy.: 20.57 g; Węglowodany ogółem: 359.08 g; W tym cukry: 114.56 g; Błonnik pok.: 45.99 g; Sól: 6.17 g; WW: 31.42 Por; : 18.63 %; : 60.66 %; Ener. z T: 24.38 %; Ener. z Bł.: 3.88 %; K: 4699.80 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-27 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2025-01-28 wtorek	Śniadanie	Kasza manna na wodzie 300 ml (GLU PSZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g (RYB, SEL.)	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g (RYB, SEL.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Jabłko pieczone 150 g	Kasza manna na wodzie 300 ml (GLU PSZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Jabłko pieczone 150 g Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g (RYB, SEL.)	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g (RYB, SEL.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 80 g Jabłko pieczone 150 g Mix sałat 20 g	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g (RYB, SEL.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ.) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g				Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Jabłko 150 g
	Obiad	Solferino (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Solferino () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Solferino (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Solferino () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza gryczana 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem () 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
PD	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 20 g (SOJ, SEL.) Sałata zielona 20 g	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-27 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych	
2025-01-28 wtorek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szyunkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ.) Brokuł gotowany* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szyunkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szyunkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ.) 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 (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) 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-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szyunkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g
	PN	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g			
	Wartość energetyczna: 2445.74 kcal; Białko ogółem: 95.69 g; Tłuszcz: 52.40 g; Kw. tł. nasy.: 11.49 g; Węglowodany ogółem: 411.73 g; W tym cukry: 121.31 g; Błonnik pok.: 33.62 g; Sól: 8.79 g; WW: 37.92 Por; : 15.65 %; : 67.34 %; Ener. z T: 19.28 %; Ener. z Bł.: 2.75 %; K: 4615.01 mg;	Wartość energetyczna: 2432.02 kcal; Białko ogółem: 102.11 g; Tłuszcz: 59.11 g; Kw. tł. nasy.: 24.97 g; Węglowodany ogółem: 383.44 g; W tym cukry: 101.04 g; Błonnik pok.: 28.49 g; Sól: 7.79 g; WW: 35.69 Por; : 16.79 %; : 63.07 %; Ener. z T: 21.87 %; Ener. z Bł.: 2.34 %; K: 3675.47 mg;	Wartość energetyczna: 2172.69 kcal; Białko ogółem: 92.90 g; Tłuszcz: 47.37 g; Kw. tł. nasy.: 11.52 g; Węglowodany ogółem: 354.27 g; W tym cukry: 78.73 g; Błonnik pok.: 28.28 g; Sól: 8.00 g; WW: 32.79 Por; : 17.10 %; : 65.22 %; Ener. z T: 19.62 %; Ener. z Bł.: 2.60 %; K: 3287.38 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: 2663.41 kcal; Białko ogółem: 119.88 g; Tłuszcz: 75.99 g; Kw. tł. nasy.: 22.72 g; Węglowodany ogółem: 395.74 g; W tym cukry: 81.97 g; Błonnik pok.: 49.58 g; Sól: 10.25 g; WW: 34.73 Por; : 18.00 %; : 59.43 %; Ener. z T: 25.68 %; Ener. z Bł.: 3.72 %; K: 4584.89 mg;	
2025-01-29 środa	Śniadanie	Płatki ryżowe na wodzie 300 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.)	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ.) Pomidor 80 g Banan 150 g Roszponka 20 g	Płatki ryżowe na wodzie 300 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 75 g (SOJ.) Pomidor 80 g Banan 150 g Roszponka 20 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 80 g Banan 150 g Roszponka 20 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ.) Papryka świeża 80 g Roszponka 20 g

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-27 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2025-01-29 środa	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 brokułowy () (bez mleka) 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Dyńia 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 brokułowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Dyńia 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 brokułowy () (bez mleka) 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Dyńia 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 brokułowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Dyńia 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 brokułowy () 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* 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 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 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 Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 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 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>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</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 pszenno-żytni 100 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, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Bułka 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		Bułka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-27 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2025-01-29 środa		Wartość energetyczna: 2225.75 kcal; Białko ogółem: 81.50 g; Tłuszcz: 44.05 g; Kw. tł. nasy.: 10.68 g; Węglowodany ogółem: 385.44 g; W tym cukry: 127.79 g; Błonnik pok.: 26.76 g; Sól: 8.00 g; WW: 35.84 Por.; : 14.65 %; : 69.27 %; Ener. z T: 17.81 %; Ener. z Bł.: 2.40 %; K: 4042.38 mg;	Wartość energetyczna: 2571.51 kcal; Białko ogółem: 131.79 g; Tłuszcz: 55.24 g; Kw. tł. nasy.: 26.03 g; Węglowodany ogółem: 394.94 g; W tym cukry: 104.41 g; Błonnik pok.: 25.71 g; Sól: 9.69 g; WW: 36.91 Por.; : 20.50 %; : 61.43 %; Ener. z T: 19.33 %; Ener. z Bł.: 2.00 %; K: 4782.74 mg;	Wartość energetyczna: 2122.90 kcal; Białko ogółem: 94.97 g; Tłuszcz: 35.84 g; Kw. tł. nasy.: 9.35 g; Węglowodany ogółem: 361.82 g; W tym cukry: 95.55 g; Błonnik pok.: 23.95 g; Sól: 8.13 g; WW: 33.76 Por.; : 17.90 %; : 68.17 %; Ener. z T: 15.20 %; Ener. z Bł.: 2.26 %; K: 4081.71 mg;	Wartość energetyczna: 2409.27 kcal; Białko ogółem: 124.46 g; Tłuszcz: 43.31 g; Kw. tł. nasy.: 18.53 g; Węglowodany ogółem: 388.18 g; W tym cukry: 97.99 g; Błonnik pok.: 24.14 g; Sól: 8.20 g; WW: 36.40 Por.; : 20.66 %; : 64.45 %; Ener. z T: 16.18 %; Ener. z Bł.: 2.00 %; K: 4661.40 mg;	Wartość energetyczna: 2599.18 kcal; Białko ogółem: 137.40 g; Tłuszcz: 62.34 g; Kw. tł. nasy.: 21.98 g; Węglowodany ogółem: 385.57 g; W tym cukry: 77.74 g; Błonnik pok.: 31.72 g; Sól: 11.24 g; WW: 35.45 Por.; : 21.15 %; : 59.34 %; Ener. z T: 21.59 %; Ener. z Bł.: 2.44 %; K: 4892.16 mg;
2025-01-30 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 75 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 150 g	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 75 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 150 g	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor b/skórki 80 g Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Rzodkiew biała 80 g Pasta z ciecierzycy z warzywami () 80 g (SEL.) Sałata zielona 20 g
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g				Kiwi 1 szt 1 szt
2025-01-30 czwartek	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (SEL.) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-27 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmlieczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2025-01-30 czwartek	PD	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml				Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml Herbatniki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g (SOJ, SEL.) Kalaftor gotowany* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Zapiekanka z ryżu i jabłka () 200 g (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g (SOJ, SEL.) Pomidor 80 g Sałata 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 (MLE.) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Zapiekanka z ryżu i jabłka () 200 g (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2247.80 kcal; Białko ogółem: 86.73 g; Tłuszcz: 55.11 g; Kw. tł. nasy.: 11.95 g; Węglowodany ogółem: 369.26 g; W tym cukry: 92.50 g; Błonnik pok.: 39.61 g; Sól: 9.52 g; WW: 32.92 Por.; : 15.43 %; : 65.71 %; Ener. z T: 22.06 %; Ener. z Bł.: 3.52 %; K: 4608.41 mg;	Wartość energetyczna: 1948.59 kcal; Białko ogółem: 76.61 g; Tłuszcz: 41.46 g; Kw. tł. nasy.: 14.54 g; Węglowodany ogółem: 327.50 g; W tym cukry: 84.10 g; Błonnik pok.: 26.51 g; Sól: 5.58 g; WW: 30.10 Por.; : 15.73 %; : 67.23 %; Ener. z T: 19.15 %; Ener. z Bł.: 2.72 %; K: 3355.64 mg;	Wartość energetyczna: 1897.76 kcal; Białko ogółem: 76.88 g; Tłuszcz: 39.69 g; Kw. tł. nasy.: 8.90 g; Węglowodany ogółem: 319.97 g; W tym cukry: 64.82 g; Błonnik pok.: 27.46 g; Sól: 7.98 g; WW: 29.19 Por.; : 16.20 %; : 67.44 %; Ener. z T: 18.82 %; Ener. z Bł.: 2.89 %; K: 2965.21 mg;	Wartość energetyczna: 1920.54 kcal; Białko ogółem: 77.95 g; Tłuszcz: 37.43 g; Kw. tł. nasy.: 11.79 g; Węglowodany ogółem: 328.02 g; W tym cukry: 84.56 g; Błonnik pok.: 25.73 g; Sól: 5.24 g; WW: 30.25 Por.; : 16.24 %; : 68.32 %; Ener. z T: 17.54 %; 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 2025-01-27 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2025-01-31 piątek	Śniadanie	Płatki pszenne na wodzie 300 g (GLU PSZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Miód (25g) 1 szt Dymia z wody 100 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Miód (25g) 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 80 g Kiełki brokuła 20 g Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Płatki pszenne na wodzie 300 g (GLU PSZ.) Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) 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 (SOJ.) Pomidor 80 g Kiełki brokuła 20 g Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Miód (25g) 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Pomidor b/skórki 80 g Kiełki brokuła 20 g Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Pomidorki koktajlowe 80 g Miód (25g) 1 szt Kiełki brokuła 20 g
	II ŚN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				Pomarańcza 150 g
	Obiad	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml (SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g (RYB.) Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml (GLU PSZ.) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ryżowa () 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g (RYB.) Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml (SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g (RYB.) Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml (GLU PSZ.) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ryżowa () 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g (RYB.) Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g (RYB.) Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka żydowska z olejem b/c. () 100 g Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
PD	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml				Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Płatki owsiane 20 g (GLU OW.)	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-27 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2025-01-31 piątek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Brokuł gotowany* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5g (MLE.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Miód (25g) 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Ogórek kiszony 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Biskupki b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2339.10 kcal; Białko ogółem: 90.69 g; Tłuszcz: 46.60 g; Kw. tł. nasy.: 10.08 g; Węglowodany ogółem: 398.91 g; W tym cukry: 98.63 g; Błonnik pok.: 30.62 g; Sól: 7.65 g; WW: 36.77 Por.; : 15.51 %; : 68.22 %; Ener. z T: 17.93 %; Ener. z Bł.: 2.62 %; K: 3739.75 mg;	Wartość energetyczna: 2534.68 kcal; Białko ogółem: 115.08 g; Tłuszcz: 58.53 g; Kw. tł. nasy.: 20.69 g; Węglowodany ogółem: 393.89 g; W tym cukry: 104.46 g; Błonnik pok.: 24.51 g; Sól: 6.56 g; WW: 37.05 Por.; : 18.16 %; : 62.16 %; Ener. z T: 20.78 %; Ener. z Bł.: 1.93 %; K: 4224.51 mg;	Wartość energetyczna: 2242.81 kcal; Białko ogółem: 89.13 g; Tłuszcz: 46.65 g; Kw. tł. nasy.: 10.05 g; Węglowodany ogółem: 377.35 g; W tym cukry: 81.79 g; Błonnik pok.: 28.52 g; Sól: 7.00 g; WW: 34.94 Por.; : 15.90 %; : 67.30 %; Ener. z T: 18.72 %; Ener. z Bł.: 2.54 %; K: 3767.25 mg;	Wartość energetyczna: 2343.20 kcal; Białko ogółem: 101.85 g; Tłuszcz: 39.32 g; Kw. tł. nasy.: 10.76 g; Węglowodany ogółem: 402.53 g; W tym cukry: 97.70 g; Błonnik pok.: 22.92 g; Sól: 5.28 g; WW: 38.14 Por.; : 17.39 %; : 68.72 %; Ener. z T: 15.10 %; Ener. z Bł.: 1.96 %; K: 3965.76 mg;	Wartość energetyczna: 2480.65 kcal; Białko ogółem: 121.13 g; Tłuszcz: 65.10 g; Kw. tł. nasy.: 17.54 g; Węglowodany ogółem: 366.56 g; W tym cukry: 90.45 g; Błonnik pok.: 35.85 g; Sól: 8.55 g; WW: 33.06 Por.; : 19.53 %; : 59.11 %; Ener. z T: 23.62 %; Ener. z Bł.: 2.89 %; K: 4951.82 mg;
2025-02-01 sobota	Śniadanie	Płatki ryżowe na wodzie 300 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ, SEL.) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 25 g (GLU PSZ, SOJ.) Kalafior gotowany* 100 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ, SEL.) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 25 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Banan 150 g	Płatki ryżowe na wodzie 300 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10g Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 25 g (GLU PSZ, SOJ.) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ, SEL.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Banan 150 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5g (MLE.) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 25 g (GLU PSZ, SOJ.) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ, SEL.) Pomidor b/skórki 80 g Banan 150 g Sałata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 25 g (GLU PSZ, SOJ.) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ, SEL.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-27 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2025-02-01 sobota	II ŚN	Banan 150 g				Banan 150 g
	Obiad	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Gulasz z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 300 ml (MLE, SEL.) kasza pęczak/sypko 180 g (GLU PSZ.) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ.) 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 (MLE.)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ.)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 200 g (SOJ, MLE, SEL.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) 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 (SOJ.)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 200 g (SOJ, MLE, SEL.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz 200 g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Dżem 25 g 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.)	Dżem 25 g 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Dżem 25 g 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.)	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-27 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych	
2025-02-01 sobota	Wartość energetyczna: 2129.76 kcal; Białko ogółem: 78.96 g; Tłuszcz: 35.21 g; Kw. tł. nasy.: 8.62 g; Węglowodany ogółem: 389.37 g; W tym cukry: 132.40 g; Błonnik pok.: 28.14 g; Sól: 8.38 g; WW: 36.17 Por; : 14.83 %; : 73.13 %; Ener. z T: 14.88 %; Ener. z Bł.: 2.64 %; K: 4427.32 mg;	Wartość energetyczna: 2442.05 kcal; Białko ogółem: 95.87 g; Tłuszcz: 51.87 g; Kw. tł. nasy.: 20.44 g; Węglowodany ogółem: 413.68 g; W tym cukry: 112.00 g; Błonnik pok.: 33.14 g; Sól: 9.50 g; WW: 38.16 Por; : 15.70 %; : 67.76 %; Ener. z T: 19.12 %; Ener. z Bł.: 2.71 %; K: 4232.83 mg;	Wartość energetyczna: 2085.45 kcal; Białko ogółem: 81.30 g; Tłuszcz: 37.56 g; Kw. tł. nasy.: 8.94 g; Węglowodany ogółem: 369.37 g; W tym cukry: 99.25 g; Błonnik pok.: 28.00 g; Sól: 8.22 g; WW: 34.24 Por; : 15.59 %; : 70.85 %; Ener. z T: 16.21 %; Ener. z Bł.: 2.69 %; K: 3689.02 mg;	Wartość energetyczna: 2352.68 kcal; Białko ogółem: 98.58 g; Tłuszcz: 43.82 g; Kw. tł. nasy.: 14.94 g; Węglowodany ogółem: 406.38 g; W tym cukry: 104.55 g; Błonnik pok.: 31.61 g; Sól: 8.84 g; WW: 37.61 Por; : 16.76 %; : 69.09 %; Ener. z T: 16.76 %; Ener. z Bł.: 2.69 %; K: 4332.49 mg;	Wartość energetyczna: 2600.48 kcal; Białko ogółem: 101.29 g; Tłuszcz: 79.85 g; Kw. tł. nasy.: 18.50 g; Węglowodany ogółem: 385.67 g; W tym cukry: 93.66 g; Błonnik pok.: 51.73 g; Sól: 9.28 g; WW: 33.56 Por; : 15.58 %; : 59.32 %; Ener. z T: 27.63 %; Ener. z Bł.: 3.98 %; K: 4672.26 mg;	
2025-02-02 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na wodzie 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g (SOJ.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Dynia z wody 100 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser mozzarella 50 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Jabłko pieczone 150 g	Kasza manna na wodzie 300 ml (GLU PSZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Jabłko pieczone 150 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 50 g (MLE.) Pomidor b/skórki 80 g Jabłko pieczone 150 g Sałata lodowa 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 50 g (MLE.) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g			Jabłko 150 g	
2025-02-02 niedziela	Obiad	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) 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 (MLE.) Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-27 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2025-02-02 niedziela	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Kalafior gotowany* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<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>) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem 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 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 Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem 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 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem 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	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 dodatkiem wody wędzona parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				
			Wartość energetyczna: 2167.44 kcal; Białko ogółem: 82.00 g; Tłuszcz: 49.64 g; Kw. tł. nasy.: 12.05 g; Węglowodany ogółem: 361.73 g; W tym cukry: 108.67 g; Błonnik pok.: 33.78 g; Sól: 8.60 g; WW: 32.78 Por; : 15.13 %; : 66.76 %; Ener. z T: 20.61 %; Ener. z Bł.: 3.12 %; K: 3754.08 mg;	Wartość energetyczna: 2256.86 kcal; Białko ogółem: 107.35 g; Tłuszcz: 61.52 g; Kw. tł. nasy.: 19.69 g; Węglowodany ogółem: 333.26 g; W tym cukry: 89.58 g; Błonnik pok.: 31.71 g; Sól: 7.71 g; WW: 30.23 Por; : 19.03 %; : 59.07 %; Ener. z T: 24.53 %; Ener. z Bł.: 2.81 %; K: 4349.47 mg;	Wartość energetyczna: 1959.85 kcal; Białko ogółem: 88.40 g; Tłuszcz: 45.79 g; Kw. tł. nasy.: 10.58 g; Węglowodany ogółem: 313.35 g; W tym cukry: 76.86 g; Błonnik pok.: 31.53 g; Sól: 8.00 g; WW: 28.28 Por; : 18.04 %; : 63.95 %; Ener. z T: 21.03 %; Ener. z Bł.: 3.22 %; K: 3972.75 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;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-27 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2025-01-27 poniedziałek	Śniadanie	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.)</p> <p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p> <p>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.)</p> <p>Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)</p> <p>Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Kielki rzodkiewki 20 g</p>	<p>Płatki pszenne na wodzie 300 g (GLU PSZ.)</p> <p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p> <p>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 10 g</p> <p>Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)</p> <p>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Kielki rzodkiewki 20 g</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p> <p>Chleb bezglutenowy 100 g</p> <p>Masło extra 82% 15 g (MLE.)</p> <p>Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.)</p> <p>Dżem 25 g 1 szt</p> <p>Mandarynka 2 szt</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml</p> <p>Kielki rzodkiewki 20 g</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p> <p>Chleb bezglutenowy 100 g</p> <p>Masło extra 82% 15 g (MLE.)</p> <p>Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.)</p> <p>Dżem 25 g 1 szt</p> <p>Mandarynka 2 szt</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Kielki rzodkiewki 20 g</p> <p>Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml</p>	<p>Kleik ryżowy na wodzie 200 g</p> <p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p> <p>Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)</p>
	II ŚN	<p>Mandarynka 2 szt</p>	<p>Mandarynka 2 szt</p> <p>Wafle ryżowe 20 g</p>			
	Obiad	<p>Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)</p> <p>Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g</p> <p>Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.)</p> <p>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml</p>	<p>Wielowarzywna z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.)</p> <p>Ryż na sypko 180 g</p> <p>Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.)</p> <p>Sos ziołowy* b/ml 80 ml (GLU PSZ, SEL.)</p> <p>Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g</p> <p>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml</p>	<p>Wielowarzywna z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.)</p> <p>Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g</p> <p>Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.)</p> <p>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml</p>	<p>Wielowarzywna z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.)</p> <p>Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 250 g</p> <p>Sos jogurtowy naturalny 50 g (MLE.)</p> <p>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml</p>	<p>Kleik ryżowy na wodzie 300 g</p> <p>Herbata czarna granulowana z/c 500 ml</p> <p>Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)</p>
PD	<p>Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE.)</p> <p>Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.)</p>	<p>Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml</p> <p>Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.)</p>				

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-27 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2025-01-27 poniedziałek	Kolacja	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Rukola 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) 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 (MLE.) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE.) 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 (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) 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 (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 100g 1 szt	Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Sałata zielona 5 g	Przecier owocowy jabłko-truskawka 100g 1 szt		Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
			Wartość energetyczna: 2526.07 kcal; Białko ogółem: 100.43 g; Tłuszcz: 53.49 g; Kw. tł. nasy.: 25.96 g; Węglowodany ogółem: 426.79 g; W tym cukry: 166.11 g; Błonnik pok.: 21.14 g; Sól: 5.03 g; WW: 40.64 Por; : 15.90 %; : 67.58 %; Ener. z T: 19.06 %; Ener. z Bł.: 1.67 %; K: 3327.27 mg;	Wartość energetyczna: 2630.17 kcal; Białko ogółem: 97.44 g; Tłuszcz: 59.10 g; Kw. tł. nasy.: 12.64 g; Węglowodany ogółem: 445.15 g; W tym cukry: 104.36 g; Błonnik pok.: 34.93 g; Sól: 10.28 g; WW: 41.05 Por; : 14.82 %; : 67.70 %; Ener. z T: 20.22 %; Ener. z Bł.: 2.66 %; K: 3229.31 mg;	Wartość energetyczna: 2007.43 kcal; Białko ogółem: 47.92 g; Tłuszcz: 45.48 g; Kw. tł. nasy.: 20.78 g; Węglowodany ogółem: 359.37 g; W tym cukry: 146.34 g; Błonnik pok.: 14.88 g; Sól: 1.00 g; WW: 34.55 Por; : 9.55 %; : 71.61 %; Ener. z T: 20.39 %; Ener. z Bł.: 1.48 %; K: 2451.39 mg;	Wartość energetyczna: 1806.12 kcal; Białko ogółem: 31.92 g; Tłuszcz: 40.64 g; Kw. tł. nasy.: 17.85 g; Węglowodany ogółem: 335.11 g; W tym cukry: 134.16 g; Błonnik pok.: 13.32 g; Sól: 1.56 g; WW: 32.25 Por; : 7.07 %; : 74.22 %; Ener. z T: 20.25 %; Ener. z Bł.: 1.47 %; K: 1975.01 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-27 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2025-01-28 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g (RYB, SEL.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Kasza manna na wodzie 300 ml (GLU PSZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ.) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g (RYB, SEL.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ.) Pomidor 80 g Jabłko pieczone 150 g Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.) Mix sałat 20 g Dżem 25 g 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Masło extra 82% 15 g (MLE.) Chleb bezglutenowy 100 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ.) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Jabłko pieczone 150 g	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko pieczone 150 g Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.)			
	Obiad	Solferino () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Solferino (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Sos ziołowy ()b/ml 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Solferino (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.)	Solferino (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 30 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Herbata czarna ekspresowa z/c 500 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)
PD	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE.)	Wafle ryżowe 30 g Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml				

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-27 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2025-01-28 wtorek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) 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 (MLE.) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) 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 Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ.) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (MLE.) 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 Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (MLE.) 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 Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kleik ryżowy na wodzie 200 g Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)
	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: 2774.52 kcal; Białko ogółem: 111.81 g; Tłuszcz: 69.86 g; Kw. tł. nasy.: 28.72 g; Węglowodany ogółem: 434.44 g; W tym cukry: 123.69 g; Błonnik pok.: 30.09 g; Sól: 8.40 g; WW: 40.69 Por; : 16.12 %; : 62.63 %; Ener. z T: 22.66 %; Ener. z Bł.: 2.17 %; K: 3975.47 mg;	Wartość energetyczna: 2589.14 kcal; Białko ogółem: 97.84 g; Tłuszcz: 50.19 g; Kw. tł. nasy.: 11.67 g; Węglowodany ogółem: 446.53 g; W tym cukry: 117.92 g; Błonnik pok.: 29.30 g; Sól: 8.07 g; WW: 41.92 Por; : 15.12 %; : 68.98 %; Ener. z T: 17.45 %; Ener. z Bł.: 2.26 %; K: 3289.41 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 Bł.: 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 Bł.: 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 Bł.: 0.62 %; K: 159.20 mg;
2025-01-29 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ.) Pomidor 80 g Roszponka 20 g	Płatki ryżowe na wodzie 300 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 75 g (SOJ.) Pomidor 80 g Roszponka 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (MLE.) Dżem 25 g 2 szt Banan 150 g Pomidor 80 g Podpiomyki b/c 30 g (GLU PSZ, MLE.) Roszponka 20 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (MLE.) Dżem 25 g 2 szt Banan 150 g Pomidor 80 g Podpiomyki b/c 30 g (GLU PSZ, MLE.) Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Roszponka 20 g	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-27 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2025-01-29 środa	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 brokułowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Dyńia 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 brokułowy () (bez mleka) 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Dyńia 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 brokułowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Dyńia 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 brokułowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Dyńia 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>) Sałata zielona 10 g			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 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 Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) 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 Sałata 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, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)
	PN	Bułka 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

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-27 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2025-01-29 środa		Wartość energetyczna: 2881.51 kcal; Białko ogółem: 139.75 g; Tłuszcz: 67.54 g; Kw. tł. nasy.: 33.73 g; Węglowodany ogółem: 436.94 g; W tym cukry: 104.41 g; Błonnik pok.: 25.71 g; Sól: 10.03 g; WW: 41.11 Por; : 19.40 %; : 60.65 %; Ener. z T: 21.10 %; Ener. z Bł.: 1.78 %; K: 4782.74 mg;	Wartość energetyczna: 2349.30 kcal; Białko ogółem: 96.60 g; Tłuszcz: 40.61 g; Kw. tł. nasy.: 10.88 g; Węglowodany ogółem: 406.13 g; W tym cukry: 95.96 g; Błonnik pok.: 26.45 g; Sól: 8.67 g; WW: 37.93 Por; : 16.45 %; : 69.15 %; Ener. z T: 15.56 %; Ener. z Bł.: 2.25 %; K: 4099.80 mg;	Wartość energetyczna: 1952.52 kcal; Białko ogółem: 48.55 g; Tłuszcz: 45.96 g; Kw. tł. nasy.: 19.71 g; Węglowodany ogółem: 339.34 g; W tym cukry: 118.46 g; Błonnik pok.: 18.14 g; Sól: 2.72 g; WW: 32.24 Por; : 9.95 %; : 69.52 %; Ener. z T: 21.18 %; Ener. z Bł.: 1.86 %; K: 3812.38 mg;	Wartość energetyczna: 1833.92 kcal; Białko ogółem: 36.25 g; Tłuszcz: 41.95 g; Kw. tł. nasy.: 17.76 g; Węglowodany ogółem: 331.08 g; W tym cukry: 111.11 g; Błonnik pok.: 18.11 g; Sól: 2.36 g; WW: 31.40 Por; : 7.91 %; : 72.21 %; Ener. z T: 20.59 %; Ener. z Bł.: 1.98 %; K: 3488.44 mg;	Wartość energetyczna: 887.22 kcal; Białko ogółem: 19.66 g; Tłuszcz: 7.47 g; Kw. tł. nasy.: 0.18 g; Węglowodany ogółem: 184.88 g; W tym cukry: 34.15 g; Błonnik pok.: 2.73 g; Sól: 0.19 g; WW: 18.29 Por; : 8.86 %; : 83.35 %; Ener. z T: 7.57 %; Ener. z Bł.: 0.62 %; K: 127.46 mg;
2025-01-30 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE ,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR ,) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 75 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (MLE ,) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR ,) Pomidor 80 g Jabłko pieczone 150 g Kisiel o smaku wiśniowym b/c 150 ml Sałata zielona 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR ,) Pomidor 80 g Sałata 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 (GLU PSZ, SOJ, MLE ,)
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE ,)	Jabłko pieczone 150 g			
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 350 g (GLU PSZ, SEL ,) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL ,) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g (GLU PSZ, SEL ,) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml Brokuł gotowany* 200 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Makaron niskobiałkowy PKU z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 200 g (GLU PSZ, SEL ,) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Makaron bezglutenowy niskobiałkowy PKU 180 g Pulpet wieprzowy 40 g (GLU PSZ, JAJ ,) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ ,) 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 (GLU PSZ, SOJ, MLE ,)

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-27 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2025-01-30 czwartek	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>) Sałata zielona 20 g			
	Kolacja	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 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w ostonce niejadalanej 50 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w ostonce niejadalanej 50 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Chleb bezglutenowy 100 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w ostonce niejadalanej 20 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2396.98 kcal; Białko ogółem: 88.87 g; Tłuszcz: 50.01 g; Kw. tł. nasy.: 17.04 g; Węglowodany ogółem: 408.55 g; W tym cukry: 131.20 g; Błonnik pok.: 27.58 g; Sól: 6.14 g; WW: 38.10 Por; : 14.83 %; : 68.18 %; Ener. z T: 18.78 %; Ener. z Bł.: 2.30 %; K: 3773.78 mg;	Wartość energetyczna: 2085.91 kcal; Białko ogółem: 83.68 g; Tłuszcz: 45.03 g; Kw. tł. nasy.: 10.21 g; Węglowodany ogółem: 349.03 g; W tym cukry: 65.72 g; Błonnik pok.: 29.49 g; Sól: 8.80 g; WW: 31.91 Por; : 16.05 %; : 66.93 %; Ener. z T: 19.43 %; Ener. z Bł.: 2.83 %; K: 3001.39 mg;	Wartość energetyczna: 1822.28 kcal; Białko ogółem: 50.87 g; Tłuszcz: 52.06 g; Kw. tł. nasy.: 19.31 g; Węglowodany ogółem: 291.70 g; W tym cukry: 75.31 g; Błonnik pok.: 19.56 g; Sól: 5.97 g; WW: 27.16 Por; : 11.17 %; : 64.03 %; Ener. z T: 25.71 %; Ener. z Bł.: 2.15 %; 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 2025-01-27 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2025-01-31 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Miód (25g) 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 80 g Kielki brokuła 20 g	Płatki pszenne na wodzie 300 g (GLU PSZ.) Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JEĆZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) 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 (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Miód (25g) 1 szt Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Pomidor 80 g Kielki brokuła 20 g Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JEĆZ.) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ.) Miód (25g) 1 szt Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt 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 (GLU PSZ, SOJ, MLE.)
	II ŚN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				
	Obiad	Ryżowa () 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g (RYB.) Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml (SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g (RYB.) Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml (GLU PSZ.) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml (SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 40 g (RYB.) Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Herbata czarna ekspresowa z/c 500 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	
PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Płatki owsiane 20 g (GLU OW.)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g				

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-27 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2025-01-31 piątek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) 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 (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (JAJ, MLE.) 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 (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 25 g (JAJ, MLE.) 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 (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt				Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2700.48 kcal; Białko ogółem: 123.94 g; Tłuszcz: 62.97 g; Kw. tł. nasy.: 22.74 g; Węglowodany ogółem: 417.05 g; W tym cukry: 110.94 g; Błonnik pok.: 25.89 g; Sól: 6.80 g; WW: 39.19 Por; : 18.36 %; : 61.77 %; Ener. z T: 20.99 %; Ener. z Bł.: 1.92 %; K: 4600.31 mg;	Wartość energetyczna: 2439.47 kcal; Białko ogółem: 96.49 g; Tłuszcz: 51.89 g; Kw. tł. nasy.: 11.52 g; Węglowodany ogółem: 408.01 g; W tym cukry: 82.66 g; Błonnik pok.: 29.80 g; Sól: 8.00 g; WW: 37.89 Por; : 15.82 %; : 66.90 %; Ener. z T: 19.14 %; Ener. z Bł.: 2.44 %; K: 3859.43 mg;	Wartość energetyczna: 2067.68 kcal; Białko ogółem: 46.55 g; Tłuszcz: 51.96 g; Kw. tł. nasy.: 19.09 g; Węglowodany ogółem: 357.39 g; W tym cukry: 101.94 g; Błonnik pok.: 19.42 g; Sól: 3.50 g; WW: 33.88 Por; : 9.01 %; : 69.14 %; Ener. z T: 22.62 %; Ener. z Bł.: 1.88 %; K: 3065.61 mg;	Wartość energetyczna: 2055.78 kcal; Białko ogółem: 37.81 g; Tłuszcz: 48.75 g; Kw. tł. nasy.: 18.27 g; Węglowodany ogółem: 370.31 g; W tym cukry: 111.02 g; Błonnik pok.: 19.41 g; Sól: 2.55 g; WW: 35.24 Por; : 7.36 %; : 72.05 %; Ener. z T: 21.34 %; Ener. z Bł.: 1.89 %; K: 3018.90 mg;	Wartość energetyczna: 887.22 kcal; Białko ogółem: 19.86 g; Tłuszcz: 7.47 g; Kw. tł. nasy.: 0.18 g; Węglowodany ogółem: 184.88 g; W tym cukry: 34.15 g; Błonnik pok.: 2.73 g; Sól: 0.25 g; WW: 18.29 Por; : 8.95 %; : 83.35 %; Ener. z T: 7.57 %; Ener. z Bł.: 0.62 %; K: 159.20 mg;
2025-02-01 sobota	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 25 g (GLU PSZ, SOJ.) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w ostonce niejadalnej 50 g (SOJ, SEL.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki ryżowe na wodzie 300 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 25 g (GLU PSZ, SOJ.) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w ostonce niejadalnej 50 g (SOJ, SEL.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 25 g (GLU PSZ, SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Banan 150 g Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Masło extra 82% 15 g (MLE.) Chleb bezglutenowy 100 g Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 25 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 80 g Banan 150 g Dżem 25 g 1 szt Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.) Sałata zielona 20 g	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-27 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
II ŚN	Banan 150 g	Banan 150 g Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)			
Obiad	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</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	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</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	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</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	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</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 dodatkiem wody wędzona parzona 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g			
Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 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, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, 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 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</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, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</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, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</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, SO2.</u>)	Pieczewo 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 2025-01-27 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa	
2025-02-01 sobota	Wartość energetyczna: 2602.45 kcal; Białko ogółem: 104.75 g; Tłuszcz: 57.67 g; Kw. tł. nasy.: 22.38 g; Węglowodany ogółem: 434.41 g; W tym cukry: 125.28 g; Błonnik pok.: 33.82 g; Sól: 9.70 g; WW: 40.17 Por.; : 16.10 %; : 66.77 %; Ener. z T: 19.95 %; Ener. z Bł.: 2.60 %; K: 4538.83 mg;	Wartość energetyczna: 2391.41 kcal; Białko ogółem: 90.60 g; Tłuszcz: 45.01 g; Kw. tł. nasy.: 10.61 g; Węglowodany ogółem: 420.53 g; W tym cukry: 99.52 g; Błonnik pok.: 30.03 g; Sól: 9.55 g; WW: 39.18 Por.; : 15.15 %; : 70.34 %; Ener. z T: 16.94 %; Ener. z Bł.: 2.51 %; K: 3725.20 mg;	Wartość energetyczna: 2068.22 kcal; Białko ogółem: 49.82 g; Tłuszcz: 52.89 g; Kw. tł. nasy.: 19.50 g; Węglowodany ogółem: 358.49 g; W tym cukry: 111.16 g; Błonnik pok.: 22.76 g; Sól: 3.19 g; WW: 33.73 Por.; : 9.64 %; : 69.33 %; Ener. z T: 23.01 %; Ener. z Bł.: 2.20 %; K: 3566.60 mg;	Wartość energetyczna: 1944.99 kcal; Białko ogółem: 37.44 g; Tłuszcz: 46.29 g; Kw. tł. nasy.: 18.35 g; Węglowodany ogółem: 354.82 g; W tym cukry: 110.79 g; Błonnik pok.: 22.67 g; Sól: 2.87 g; WW: 33.37 Por.; : 7.70 %; : 72.97 %; Ener. z T: 21.42 %; Ener. z Bł.: 2.33 %; K: 3355.68 mg;	Wartość energetyczna: 887.22 kcal; Białko ogółem: 19.86 g; Tłuszcz: 7.47 g; Kw. tł. nasy.: 0.18 g; Węglowodany ogółem: 184.88 g; W tym cukry: 34.15 g; Błonnik pok.: 2.73 g; Sól: 0.25 g; WW: 18.29 Por.; : 8.95 %; : 83.35 %; Ener. z T: 7.57 %; Ener. z Bł.: 0.62 %; K: 159.20 mg;	
2025-02-02 niedziela	Sniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser mozzarella 50 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Kasza manna na wodzie 300 ml (GLU PSZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Jabłko pieczone 150 g Podpłomyki b/c 30 g (GLU PSZ, MLE.) Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek 25 g (MLE.) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Jabłko pieczone 150 g Podpłomyki b/c 30 g (GLU PSZ, MLE.) Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kleik ryżowy na wodzie 200 g Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g				
2025-02-02 niedziela	Obiad	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 50 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Jajko sadzone kl M 1 szt (JAJ, MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) 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 (GLU PSZ, SOJ, MLE.)
	PD	Jogurt typu islandzkiego różne smaki Skyr 150g 1 szt (MLE.) Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 20 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g			

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-27 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2025-02-02 niedziela	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g (GLUPSZ, SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g (GLUPSZ, SOJ.) 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 (MLE.) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 25 g (GLUPSZ, SOJ.) 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 (MLE.) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 20 g (GLUPSZ, SOJ.) 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 (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2456.66 kcal; Białko ogółem: 124.15 g; Tłuszcz: 62.46 g; Kw. tł. nasy.: 19.69 g; Węglowodany ogółem: 364.16 g; W tym cukry: 103.98 g; Błonnik pok.: 31.71 g; Sól: 7.80 g; WW: 33.37 Por; : 20.21 %; : 59.29 %; Ener. z T: 22.88 %; Ener. z Bł.: 2.58 %; K: 4349.47 mg;	Wartość energetyczna: 2164.44 kcal; Białko ogółem: 93.94 g; Tłuszcz: 53.44 g; Kw. tł. nasy.: 12.86 g; Węglowodany ogółem: 342.62 g; W tym cukry: 77.13 g; Błonnik pok.: 33.56 g; Sól: 9.30 g; WW: 31.02 Por; : 17.36 %; : 63.32 %; Ener. z T: 22.22 %; Ener. z Bł.: 3.10 %; K: 4008.93 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 2025-01-27 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa	
2025-01-27 poniedziałek	Śniadanie	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,)	Płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU OW,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Pomidor 80 g Kielki rzodkiewki 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Pomidor 80 g Kielki rzodkiewki 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Pomidor 80 g Kielki rzodkiewki 20 g	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml (MLE,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Mandarynka 2 szt Pomidor 80 g Kielki rzodkiewki 20 g	
	II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Mandarynka 2 szt				
	Obiad	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Naleśniki z serem 200 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE,) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszonej () 300 ml (GLU PSZ, SEL, GOR,) Naleśniki z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE,) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszonej () 300 ml (GLU PSZ, SEL, GOR,) Ryż brązowy z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE,) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszonej (bez glutenu) () 300 ml (SEL,) Ryż brązowy z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE,) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
PD	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE,) Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ,)		Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE,) Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE,)			

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-27 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa	
2025-01-27 poniedziałek	Kolacja	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twarożek z koperkiem 40 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 80 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Rukola 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twarożek z papryką 80 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 80 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twarożek z papryką 80 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor ki koktajlowe 80 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE) 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 (MLE) Twarożek z papryką 80 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ) Pomidor ki koktajlowe 80 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Rukola 20 g	
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Przecier owocowy jabłko-truskawka 100g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 1139.04 kcal; Białko ogółem: 24.68 g; Tłuszcz: 7.87 g; Kw. tł. nasy.: 0.24 g; Węglowodany ogółem: 244.19 g; W tym cukry: 44.54 g; Błonnik pok.: 7.01 g; Sól: 0.67 g; WW: 23.82 Por; : 8.67 %; : 85.75 %; Ener. z T: 6.22 %; Ener. z Bł.: 1.23 %; K: 1040.31 mg;	Wartość energetyczna: 2232.13 kcal; Białko ogółem: 94.51 g; Tłuszcz: 59.10 g; Kw. tł. nasy.: 26.64 g; Węglowodany ogółem: 341.52 g; W tym cukry: 153.58 g; Błonnik pok.: 18.09 g; Sól: 3.11 g; WW: 32.43 Por; : 16.94 %; : 61.20 %; Ener. z T: 23.83 %; Ener. z Bł.: 1.62 %; K: 3232.49 mg;	Wartość energetyczna: 2921.48 kcal; Białko ogółem: 126.01 g; Tłuszcz: 76.90 g; Kw. tł. nasy.: 31.68 g; Węglowodany ogółem: 444.62 g; W tym cukry: 168.11 g; Błonnik pok.: 23.74 g; Sól: 5.47 g; WW: 42.22 Por; : 17.25 %; : 60.88 %; Ener. z T: 23.69 %; Ener. z Bł.: 1.62 %; K: 3626.34 mg;	Wartość energetyczna: 2431.74 kcal; Białko ogółem: 99.26 g; Tłuszcz: 59.18 g; Kw. tł. nasy.: 27.14 g; Węglowodany ogółem: 395.32 g; W tym cukry: 160.61 g; Błonnik pok.: 37.18 g; Sól: 5.07 g; WW: 35.86 Por; : 16.33 %; : 65.03 %; Ener. z T: 21.90 %; Ener. z Bł.: 3.06 %; K: 3941.61 mg;	Wartość energetyczna: 2176.75 kcal; Białko ogółem: 74.25 g; Tłuszcz: 56.13 g; Kw. tł. nasy.: 22.61 g; Węglowodany ogółem: 352.21 g; W tym cukry: 141.43 g; Błonnik pok.: 21.19 g; Sól: 4.13 g; WW: 33.08 Por; : 13.64 %; : 64.72 %; Ener. z T: 23.21 %; Ener. z Bł.: 1.95 %; K: 3059.88 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-27 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.z podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa	
2025-01-28 wtorek	Śniadanie	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Makaron na mleku 250 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser żółty 25 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ.) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser żółty 25 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z makreli wędzonej z warzywami *() 80 g (RYB, SEL.) Ser żółty 25 g (MLE.) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z makreli wędzonej z warzywami *() 80 g (RYB, SEL.) Ser żółty 25 g (MLE.) Ogórek kiszony 80 g Jabłko 150 g Mix sałat 20 g	
	II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Jabłko 150 g				
	Obiad	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml (SEL.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Solferino () 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 90 g (GLU JĘCZ.) Klopsik wieprzowy 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Szpinaż gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Solferino () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Klopsik wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem () 100 g Szpinaż gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza gryczana 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem () 100 g Szpinaż gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami (bez glutenu)* 300 ml (SEL.) Ryż na sypko 180 g Pulpet wieprzowy (bez glutenu) 100 g (JAJ.) Sos ziołowy (bez glutenu) () 80 ml (SEL.) 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 (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE.)					

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-27 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2025-01-28 wtorek	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 kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) 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 Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) 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 Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata 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 kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 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: 2825.48 kcal; Białko ogółem: 107.13 g; Tłuszcz: 80.95 g; Kw. tł. nasy.: 33.62 g; Węglowodany ogółem: 427.16 g; W tym cukry: 122.01 g; Błonnik pok.: 28.10 g; Sól: 10.52 g; WW: 40.10 Por; : 15.17 %; : 60.47 %; Ener. z T: 25.78 %; Ener. z Bł.: 1.99 %; K: 3448.24 mg;	Wartość energetyczna: 3035.89 kcal; Białko ogółem: 116.31 g; Tłuszcz: 99.61 g; Kw. tł. nasy.: 37.38 g; Węglowodany ogółem: 436.37 g; W tym cukry: 123.67 g; Błonnik pok.: 45.77 g; Sól: 10.62 g; WW: 39.19 Por; : 15.32 %; : 57.49 %; Ener. z T: 29.53 %; Ener. z Bł.: 3.02 %; K: 4173.03 mg;	Wartość energetyczna: 2607.90 kcal; Białko ogółem: 88.99 g; Tłuszcz: 94.95 g; Kw. tł. nasy.: 33.52 g; Węglowodany ogółem: 354.61 g; W tym cukry: 96.42 g; Błonnik pok.: 22.60 g; Sól: 6.57 g; WW: 33.29 Por; : 13.65 %; : 54.39 %; Ener. z T: 32.77 %; Ener. z Bł.: 1.73 %; K: 2931.98 mg;
2025-01-29 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 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek 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 JECZ,</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>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ,</u>) 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 Chleb bezglutenowy 100 g 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>) Banan 150 g Papryka świeża 80 g Roszponka 20 g

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-27 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa	
2025-01-29 środa	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 brokułowy () 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 brokułowy () (bez glutenu) 80 ml (<u>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	
	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, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</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 Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Paszтет drobiowy z kurnej półki 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata 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, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 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 Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Bułka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)				Pieczыwo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-27 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.z podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2025-01-29 środa		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: 3014.38 kcal; Białko ogółem: 133.22 g; Tłuszcz: 81.40 g; Kw. tł. nasy.: 28.91 g; Węglowodany ogółem: 448.10 g; W tym cukry: 126.58 g; Błonnik pok.: 26.69 g; Sól: 10.13 g; WW: 42.27 Por; : 17.68 %; : 59.46 %; Ener. z T: 24.30 %; Ener. z Bł.: 1.77 %; K: 4512.81 mg;	Wartość energetyczna: 3028.03 kcal; Białko ogółem: 134.18 g; Tłuszcz: 88.49 g; Kw. tł. nasy.: 33.70 g; Węglowodany ogółem: 436.96 g; W tym cukry: 105.55 g; Błonnik pok.: 31.82 g; Sól: 11.10 g; WW: 40.59 Por; : 17.73 %; : 57.72 %; Ener. z T: 26.30 %; Ener. z Bł.: 2.10 %; K: 4660.92 mg;	Wartość energetyczna: 2292.37 kcal; Białko ogółem: 105.26 g; Tłuszcz: 56.61 g; Kw. tł. nasy.: 22.40 g; Węglowodany ogółem: 344.31 g; W tym cukry: 104.16 g; Błonnik pok.: 18.36 g; Sól: 7.26 g; WW: 32.60 Por; : 18.37 %; : 60.08 %; Ener. z T: 22.23 %; Ener. z Bł.: 1.60 %; K: 4157.46 mg;
2025-01-30 czwartek	Śniadanie	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,)	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Pasta z ciecierzycy z warzywami () 40 g (SEL,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Chleb mieszaný pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Pasta z ciecierzycy z warzywami () 80 g (SEL,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Rzodkiew biała 80 g Pasta z ciecierzycy z warzywami () 80 g (SEL,) Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g Pasta z ciecierzycy z warzywami () 80 g (SEL,) Rzodkiew biała 80 g Kiwi 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g
	II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Kleik ryżowy na wodzie 200 g		Kiwi 1 szt 1 szt		
	Obiad	Marchewkowa z ziemniakami (bez mleka) 300 g (GLU PSZ, SEL,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 150 g (GLU PSZ, SEL,) Surówka wielowarzywna z olejem () 50 g (SEL,) Brokuł gotowany* 50 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g (GLU PSZ, SEL,) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (SEL,) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g (GLU PSZ, SEL,) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (SEL,) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu) () 300 ml (MLE, SEL,) Makaron bg z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g (SEL,) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (SEL,) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-27 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2025-01-30 czwartek	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>)	
	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: 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: 1823.63 kcal; Białko ogółem: 53.71 g; Tłuszcz: 40.81 g; Kw. tł. nasy.: 13.53 g; Węglowodany ogółem: 316.29 g; W tym cukry: 113.17 g; Błonnik pok.: 22.10 g; Sól: 3.66 g; WW: 29.56 Por; : 11.78 %; : 69.38 %; Ener. z T: 20.14 %; Ener. z Bł.: 2.42 %; 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 2025-01-27 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa	
2025-01-31 piątek	Śniadanie	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,)	Zacierka na mleku 250 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Miód (25g) 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE,) Pomidorki koktajlowe 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Kielki brokuła 20 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Miód (25g) 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE,) Pomidorki koktajlowe 80 g Kielki brokuła 20 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Miód (25g) 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE,) Pomidorki koktajlowe 80 g Kielki brokuła 20 g	Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Miód (25g) 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE,) 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 (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Pomarańcza 150 g				
	Obiad	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml (SEL,) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem () 250 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane () 90 g Łosoś pieczony 60 g (RYB,) Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE,) Warzywa po grecku () 50 g (GLU PSZ, SEL,) Surówka żydowska z olejem b/c. () 50 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g (RYB,) Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE,) Surówka żydowska z olejem b/c. () 100 g Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml		Kalafiorowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g (RYB,) Sos koperkowy *(bez glutenu) 80 ml (MLE,) Surówka żydowska z olejem b/c. () 100 g Warzywa po grecku (bez glutenu) () 100 g (SEL,) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
	PD	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Serek homogenizowany o smaku waniliowym 140g 1 szt (MLE,)		Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) Płatki owsiane 20 g (GLU OW,)		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-27 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.z podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2025-01-31 piątek	Kolacja	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 40 g (JAJ, MLE.) Ser żółty 25 g (MLE.) 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 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE.) Ser żółty 25 g (MLE.) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE.) Ser żółty 25 g (MLE.) 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 (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE.) Ser żółty 25 g (MLE.) 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/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.) 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: 2044.08 kcal; Białko ogółem: 88.30 g; Tłuszcz: 57.19 g; Kw. tł. nasy.: 25.55 g; Węglowodany ogółem: 298.43 g; W tym cukry: 118.88 g; Błonnik pok.: 14.08 g; Sól: 6.27 g; WW: 28.49 Por; : 17.28 %; : 58.40 %; Ener. z T: 25.18 %; Ener. z Bł.: 1.38 %; K: 2740.97 mg;	Wartość energetyczna: 2689.34 kcal; Białko ogółem: 121.25 g; Tłuszcz: 70.80 g; Kw. tł. nasy.: 28.41 g; Węglowodany ogółem: 400.14 g; W tym cukry: 125.97 g; Błonnik pok.: 22.85 g; Sól: 9.16 g; WW: 37.75 Por; : 18.03 %; : 59.52 %; Ener. z T: 23.69 %; Ener. z Bł.: 1.70 %; K: 4135.56 mg;	Wartość energetyczna: 2642.54 kcal; Białko ogółem: 120.85 g; Tłuszcz: 71.78 g; Kw. tł. nasy.: 27.83 g; Węglowodany ogółem: 392.94 g; W tym cukry: 117.51 g; Błonnik pok.: 35.85 g; Sól: 9.03 g; WW: 35.69 Por; : 18.29 %; : 59.48 %; Ener. z T: 24.45 %; Ener. z Bł.: 2.71 %; K: 4957.36 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;
2025-02-01 sobota	Śniadanie	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Płatki pszenne na mleku 250 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g (SOJ, SEL.) Ketchup 20 g (SEL.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g (SOJ, SEL.) Ketchup 20 g (SEL.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g (SOJ, SEL.) Pomidor 80 g Ketchup 20 g (SEL.) Sałata zielona 20 g	Płatki ryżowe błyskawiczne na mleku 300 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g (SOJ, SEL.) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Banan 150 g Sałata zielona 20 g

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-27 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa	
2025-02-01 sobota	II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Banan 150 g				
	Obiad	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (SEL) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 250 ml (MLE, SEL) Ryż na sypko 90 g Pieczone nuggetsy z kurczaka 100 g (JAJ) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 300 ml (MLE, SEL) Ryż na sypko 180 g Pieczone nuggetsy z kurczaka 100 g (JAJ) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 300 ml (MLE, SEL) kasza pęczak/sypko 180 g (GLU PSZ) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 300 ml (MLE, SEL) Ryż na sypko 180 g Gulasz z udźca kurczaka (bez glutenu) 150 g Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Surówka wykwinna 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 (GLU PSZ, SOJ, MLE) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Pudding z nasion chia z mango 200 g (MLE)				
	Kolacja	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Ser żółty 25 g (MLE) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz 100 g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz 200 g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ser żółty 50 g (MLE) Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz 200 g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ser żółty 50 g (MLE) 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 (MLE) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz 200 g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ser żółty 50 g (MLE) Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02) Dżem 25 g 1 szt			Dżem 25 g 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02)	Pieczewo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-27 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2025-02-01 sobota	Wartość energetyczna: 1116.14 kcal; Białko ogółem: 24.60 g; Tłuszcz: 7.97 g; Kw. tł. nasy.: 0.25 g; Węglowodany ogółem: 239.38 g; W tym cukry: 45.83 g; Błonnik pok.: 9.17 g; Sól: 0.78 g; WW: 23.13 Por: : 8.82 %; : 85.79 %; Ener. z T: 6.43 %; Ener. z Bł.: 1.64 %; K: 1051.30 mg;	Wartość energetyczna: 2435.29 kcal; Białko ogółem: 93.35 g; Tłuszcz: 88.37 g; Kw. tł. nasy.: 31.89 g; Węglowodany ogółem: 326.62 g; W tym cukry: 113.78 g; Błonnik pok.: 22.84 g; Sól: 6.73 g; WW: 30.54 Por: : 15.33 %; : 53.65 %; Ener. z T: 32.66 %; Ener. z Bł.: 1.88 %; K: 3708.42 mg;	Wartość energetyczna: 3237.20 kcal; Białko ogółem: 117.25 g; Tłuszcz: 116.86 g; Kw. tł. nasy.: 39.24 g; Węglowodany ogółem: 445.66 g; W tym cukry: 123.78 g; Błonnik pok.: 35.22 g; Sól: 9.57 g; WW: 41.24 Por: : 14.49 %; : 55.07 %; Ener. z T: 32.49 %; Ener. z Bł.: 2.18 %; K: 4533.32 mg;	Wartość energetyczna: 2965.41 kcal; Białko ogółem: 104.92 g; Tłuszcz: 108.71 g; Kw. tł. nasy.: 39.40 g; Węglowodany ogółem: 407.09 g; W tym cukry: 115.28 g; Błonnik pok.: 52.37 g; Sól: 9.58 g; WW: 35.65 Por: : 14.15 %; : 54.91 %; Ener. z T: 32.99 %; Ener. z Bł.: 3.53 %; K: 4744.64 mg;	Wartość energetyczna: 2733.97 kcal; Białko ogółem: 77.88 g; Tłuszcz: 86.39 g; Kw. tł. nasy.: 29.04 g; Węglowodany ogółem: 420.20 g; W tym cukry: 107.05 g; Błonnik pok.: 22.12 g; Sól: 4.82 g; WW: 39.96 Por: : 11.39 %; : 61.48 %; Ener. z T: 28.44 %; Ener. z Bł.: 1.62 %; K: 3726.45 mg;
2025-02-02 niedziela	Śniadanie Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,)	Kasza manna na mleku 250 ml (GLU PSZ, MLE,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Ser mozzarella 50 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Mus z malin* 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 50 g (MLE,) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Mus z malin* 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 50 g (MLE,) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml (MLE,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Ser mozzarella 50 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Papryka świeża 80 g Jabłko 150 g Sałata lodowa 20 g
	II ŚN Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Jabłko 150 g			
Obiad	Marchewkowa z ziemniakami (bez mleka) 300 g (GLU PSZ, SEL,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Schab duszony 50 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki gotowane () 90 g Surówka z kapusty białej z olejem () 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 50 g (SEL,) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki gotowane () 180 g Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL,) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez glutenu) () 300 ml (MLE, SEL,) Schab duszony 100 g Sos własny (bez glutenu) 80 ml Ziemniaki gotowane () 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem (bez glutenu) () 100 g (SEL,) 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 (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Jogurt typu islandzkiego różne smaki Skyr 150g 1 szt (MLE,) Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE,)			

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-27 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2025-02-02 niedziela	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>) Połudwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 25 g (<u>GLUPSZ. 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 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>) Połudwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g (<u>GLUPSZ. 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>) Połudwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g (<u>GLUPSZ. 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>) Szynka 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
	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: 2462.58 kcal; Białko ogółem: 124.74 g; Tłuszcz: 60.68 g; Kw. tł. nasy.: 19.61 g; Węglowodany ogółem: 368.91 g; W tym cukry: 108.55 g; Błonnik pok.: 31.44 g; Sól: 7.41 g; WW: 33.93 Por; : 20.26 %; : 59.92 %; Ener. z T: 22.18 %; Ener. z Bł.: 2.55 %; K: 4222.13 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 2025-01-27 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych
2025-01-27 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ser żółty 50 g (MLE.) Mandarynka 2 szt Pomidor 80 g Kielki rzodkiewki 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod.wody, białka wp 50 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ. MLE, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod.wody, białka wp 25 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ. MLE, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Kielki rzodkiewki 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod.wody, białka wp 50 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ. MLE, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Kielki rzodkiewki 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod.wody, białka wp 50 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ. MLE, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Banan 150 g Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN		Banan 150 g		Mandarynka 2 szt	
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 300 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Ryż brązowy z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 180 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 200 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
PD		Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE.)		Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE.) Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.)		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-27 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych
2025-01-27 poniedziałek	Kolacja	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek z papryką 100 g (MLE.) Pomidorki koktajlowe 80 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.) 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 (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek z koperkiem 40 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Rukola 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Rukola 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor b/skórki 80 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Rukola 20 g
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 100g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2340.38 kcal; Białko ogółem: 90.72 g; Tłuszcz: 67.22 g; Kw. tł. nasy.: 34.59 g; Węglowodany ogółem: 361.54 g; W tym cukry: 142.66 g; Błonnik pok.: 32.10 g; Sól: 5.89 g; WW: 32.95 Por; : 15.51 %; : 61.79 %; Ener. z T: 25.85 %; Ener. z Bł.: 2.74 %; K: 3407.40 mg;	Wartość energetyczna: 2492.41 kcal; Białko ogółem: 105.72 g; Tłuszcz: 64.17 g; Kw. tł. nasy.: 24.56 g; Węglowodany ogółem: 380.27 g; W tym cukry: 121.93 g; Błonnik pok.: 17.05 g; Sól: 4.68 g; WW: 36.41 Por; : 16.97 %; : 61.03 %; Ener. z T: 23.17 %; Ener. z Bł.: 1.37 %; K: 3678.12 mg;	Wartość energetyczna: 2007.08 kcal; Białko ogółem: 77.24 g; Tłuszcz: 47.59 g; Kw. tł. nasy.: 23.76 g; Węglowodany ogółem: 330.16 g; W tym cukry: 152.29 g; Błonnik pok.: 16.02 g; Sól: 3.19 g; WW: 31.46 Por; : 15.39 %; : 65.80 %; Ener. z T: 21.34 %; Ener. z Bł.: 1.60 %; K: 3017.99 mg;	Wartość energetyczna: 2526.07 kcal; Białko ogółem: 100.43 g; Tłuszcz: 53.49 g; Kw. tł. nasy.: 25.96 g; Węglowodany ogółem: 426.79 g; W tym cukry: 166.11 g; Błonnik pok.: 21.14 g; Sól: 5.03 g; WW: 40.64 Por; : 15.90 %; : 67.58 %; Ener. z T: 19.06 %; Ener. z Bł.: 1.67 %; K: 3327.27 mg;	Wartość energetyczna: 2241.39 kcal; Białko ogółem: 90.17 g; Tłuszcz: 47.32 g; Kw. tł. nasy.: 23.70 g; Węglowodany ogółem: 379.24 g; W tym cukry: 151.42 g; Błonnik pok.: 19.56 g; Sól: 4.78 g; WW: 36.14 Por; : 16.09 %; : 67.68 %; Ener. z T: 19.00 %; Ener. z Bł.: 1.75 %; K: 3216.28 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-27 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych
2025-01-28 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasta z makreli wędzonej z warzywami (*) 80 g (RYB, SEL,) Ser żółty 25 g (MLE,) Ogórek kiszony 80 g Jabłko 150 g Mix sałat 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Dżem 25 g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ,)	Makaron na mleku 250 ml (GLU PSZ, MLE,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Dżem 25 g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ,) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Dżem 25 g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ,) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Dżem 25 g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ,) Pomidor b/skórki 80 g Jabłko pieczone 150 g Mix sałat 20 g
	II ŚN			Jabłko pieczone 150 g		
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, SEL,) Pierogi ukraińskie () 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem () 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ,) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml (SEL,) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ,) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Solferino () 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 90 g (GLU JĘCZ,) Klopsik wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ,) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Solferino () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ,) Klopsik wieprzowy 50 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ,) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Solferino () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ,) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ,) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
PD		Jogurt brzoskwiniowy 150g 1 szt (MLE,)		Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,) Jogurt brzoskwiniowy 150g 1 szt (MLE,)		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-27 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych	
2025-01-28 wtorek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paszтет sojowy z pomidorami 50 g (SOJ, GOR.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) 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 (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) 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 (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) 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 (MLE.) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) 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 (MLE.) Pomidor b/skórki 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g
	PN	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g				
	Wartość energetyczna: 2987.52 kcal; Białko ogółem: 91.68 g; Tłuszcz: 107.89 g; Kw. tł. nasy.: 32.95 g; Węglowodany ogółem: 427.75 g; W tym cukry: 102.24 g; Błonnik pok.: 40.02 g; Sól: 8.93 g; WW: 38.90 Por; : 12.28 %; : 57.27 %; Ener. z T: 32.50 %; Ener. z Bł.: 2.68 %; K: 3816.42 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 Bł.: 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 Bł.: 1.71 %; K: 3052.46 mg;	Wartość energetyczna: 2594.92 kcal; Białko ogółem: 90.69 g; Tłuszcz: 62.84 g; Kw. tł. nasy.: 26.31 g; Węglowodany ogółem: 426.28 g; W tym cukry: 130.93 g; Błonnik pok.: 27.09 g; Sól: 8.41 g; WW: 40.22 Por; : 13.98 %; : 65.71 %; Ener. z T: 21.80 %; Ener. z Bł.: 2.09 %; K: 3395.14 mg;	Wartość energetyczna: 2357.10 kcal; Białko ogółem: 89.81 g; Tłuszcz: 53.60 g; Kw. tł. nasy.: 24.30 g; Węglowodany ogółem: 388.83 g; W tym cukry: 108.05 g; Błonnik pok.: 26.10 g; Sól: 7.37 g; WW: 36.50 Por; : 15.24 %; : 65.98 %; Ener. z T: 20.46 %; Ener. z Bł.: 2.21 %; K: 3293.27 mg;	
2025-01-29 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Banan 150 g Papryka świeża 80 g Roszponka 20 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ.)	Ryż na mleku 250 ml (MLE.) Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Roszponka 20 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Roszponka 20 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 80 g Banan 150 g Roszponka 20 g

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-27 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych
2025-01-29 środa	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 JĘCZ.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g 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 Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos brokułowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Dyńia 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 brokułowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</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 Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos brokułowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Dyńia 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 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 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, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	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, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 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 Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g
PN	Bułka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)					

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-27 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych
2025-01-29 środa		Wartość energetyczna: 2676.11 kcal; Białko ogółem: 96.87 g; Tłuszcz: 85.11 g; Kw. tł. nasy.: 32.04 g; Węglowodany ogółem: 394.73 g; W tym cukry: 122.93 g; Błonnik pok.: 33.74 g; Sól: 9.38 g; WW: 36.13 Por; : 14.48 %; : 59.00 %; Ener. z T: 28.62 %; Ener. z Bł.: 2.52 %; K: 3559.02 mg;	Wartość energetyczna: 2561.41 kcal; Białko ogółem: 130.30 g; Tłuszcz: 50.88 g; Kw. tł. nasy.: 24.88 g; Węglowodany ogółem: 402.34 g; W tym cukry: 92.92 g; Błonnik pok.: 21.47 g; Sól: 9.40 g; WW: 38.06 Por; : 20.35 %; : 62.83 %; Ener. z T: 17.88 %; Ener. z Bł.: 1.68 %; K: 4064.02 mg;	Wartość energetyczna: 2340.17 kcal; Białko ogółem: 107.23 g; Tłuszcz: 57.08 g; Kw. tł. nasy.: 27.79 g; Węglowodany ogółem: 356.52 g; W tym cukry: 120.98 g; Błonnik pok.: 18.30 g; Sól: 6.50 g; WW: 33.88 Por; : 18.33 %; : 60.94 %; Ener. z T: 21.95 %; Ener. z Bł.: 1.56 %; K: 3666.21 mg;	Wartość energetyczna: 2858.26 kcal; Białko ogółem: 138.17 g; Tłuszcz: 61.70 g; Kw. tł. nasy.: 28.71 g; Węglowodany ogółem: 446.31 g; W tym cukry: 127.91 g; Błonnik pok.: 26.20 g; Sól: 9.49 g; WW: 42.06 Por; : 19.34 %; : 62.46 %; Ener. z T: 19.43 %; Ener. z Bł.: 1.83 %; K: 4947.98 mg;	Wartość energetyczna: 2570.21 kcal; Białko ogółem: 131.75 g; Tłuszcz: 55.24 g; Kw. tł. nasy.: 26.03 g; Węglowodany ogółem: 394.64 g; W tym cukry: 104.20 g; Błonnik pok.: 25.64 g; Sól: 9.67 g; WW: 36.89 Por; : 20.50 %; : 61.42 %; Ener. z T: 19.34 %; Ener. z Bł.: 2.00 %; K: 4763.40 mg;
2025-01-30 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasta z ciecierzycy z warzywami () 100 g (SEL,) Rzodkiew biała 80 g Kiwi 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Serek homo. naturalny 100 g (MLE,)	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Pomidor b/skórki 80 g Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Jabłko pieczone 150 g		
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron pełnoziarnisty z warzywami* 300 g (GLU PSZ, MLE,) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (SEL,) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL,) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 150 g (GLU PSZ, SEL,) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g (GLU PSZ, SEL,) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g (GLU PSZ, SEL,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL,) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-27 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych
2025-01-30 czwartek	PD		Herbatniki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	Herbatniki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Zapiekanka z ryżu i jabłka () 200 g (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 50 g (SOJ, SEL.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) 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 (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)		
	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: 1758.04 kcal; Białko ogółem: 55.49 g; Tłuszcz: 35.50 g; Kw. tł. nasy.: 13.26 g; Węglowodany ogółem: 311.52 g; W tym cukry: 117.55 g; Błonnik pok.: 20.01 g; Sól: 3.94 g; WW: 29.22 Por.; : 12.63 %; : 70.88 %; Ener. z T: 18.17 %; Ener. z Bł.: 2.28 %; K: 2586.39 mg;	Wartość energetyczna: 2231.53 kcal; Białko ogółem: 79.12 g; Tłuszcz: 44.76 g; Kw. tł. nasy.: 14.96 g; Węglowodany ogółem: 388.57 g; W tym cukry: 124.44 g; Błonnik pok.: 26.93 g; Sól: 5.85 g; WW: 36.19 Por.; : 14.18 %; : 69.65 %; Ener. z T: 18.05 %; Ener. z Bł.: 2.41 %; K: 3394.40 mg;	Wartość energetyczna: 2076.08 kcal; Białko ogółem: 74.90 g; Tłuszcz: 51.40 g; Kw. tł. nasy.: 15.19 g; Węglowodany ogółem: 342.09 g; W tym cukry: 92.39 g; Błonnik pok.: 32.76 g; Sól: 5.99 g; WW: 31.02 Por.; : 14.43 %; : 65.91 %; Ener. z T: 22.28 %; Ener. z Bł.: 3.16 %; K: 3560.89 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-27 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych
2025-01-31 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Miód (25g) 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE,) Pomidorki koktajlowe 80 g Pomarańcza 150 g Kielki brokuła 20 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Miód (25g) 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE,)	Zacierka na mleku 250 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Miód (25g) 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE,) Pomidor 80 g Kielki brokuła 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Miód (25g) 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE,) Pomidor 80 g Kielki brokuła 20 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Miód (25g) 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE,) 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				
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g (RYB,) Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE,) Surówka żydowska z olejem b/c. () 100 g Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml (SEL,) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g (RYB,) Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE,) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ryżowa () 250 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane () 90 g Łosoś pieczony 60 g (RYB,) Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE,) Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ryżowa () 300 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g (RYB,) Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE,) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
PD		Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE,)	Serek homogenizowany o smaku waniliowym 140g 1 szt (MLE,)			

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-27 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych
2025-01-31 piątek	Kolacja Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE.) Ser żółty 25 g (MLE.) 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 (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 40 g (JAJ, MLE.) Serek homo. naturalny 25 g (MLE.) Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Miód (25g) 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt	Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.)		Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2503.74 kcal; Białko ogółem: 111.79 g; Tłuszcz: 66.94 g; Kw. tł. nasy.: 25.78 g; Węglowodany ogółem: 374.88 g; W tym cukry: 109.43 g; Błonnik pok.: 29.37 g; Sól: 9.24 g; WW: 34.55 Por.; : 17.86 %; : 59.89 %; Ener. z T: 24.06 %; Ener. z Bł.: 2.35 %; K: 4302.56 mg;	Wartość energetyczna: 2413.50 kcal; Białko ogółem: 114.36 g; Tłuszcz: 52.67 g; Kw. tł. nasy.: 18.79 g; Węglowodany ogółem: 377.26 g; W tym cukry: 87.04 g; Błonnik pok.: 20.29 g; Sól: 7.22 g; WW: 35.80 Por.; : 18.95 %; : 62.53 %; Ener. z T: 19.64 %; Ener. z Bł.: 1.68 %; K: 3589.85 mg;	Wartość energetyczna: 1989.60 kcal; Białko ogółem: 84.94 g; Tłuszcz: 49.27 g; Kw. tł. nasy.: 20.55 g; Węglowodany ogółem: 304.12 g; W tym cukry: 111.18 g; Błonnik pok.: 14.64 g; Sól: 4.06 g; WW: 29.10 Por.; : 17.08 %; : 61.14 %; Ener. z T: 22.29 %; Ener. z Bł.: 1.47 %; K: 2724.33 mg;	Wartość energetyczna: 2673.28 kcal; Białko ogółem: 121.94 g; Tłuszcz: 62.59 g; Kw. tł. nasy.: 23.35 g; Węglowodany ogółem: 412.65 g; W tym cukry: 121.40 g; Błonnik pok.: 24.59 g; Sól: 6.67 g; WW: 38.95 Por.; : 18.25 %; : 61.74 %; Ener. z T: 21.07 %; Ener. z Bł.: 1.84 %; K: 4224.51 mg;	Wartość energetyczna: 2488.90 kcal; Białko ogółem: 104.26 g; Tłuszcz: 50.37 g; Kw. tł. nasy.: 18.05 g; Węglowodany ogółem: 411.71 g; W tym cukry: 103.91 g; Błonnik pok.: 24.42 g; Sól: 6.10 g; WW: 38.90 Por.; : 16.76 %; : 66.17 %; Ener. z T: 18.21 %; Ener. z Bł.: 1.96 %; K: 4067.63 mg;
2025-02-01 sobota	Śniadanie Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) 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 (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 50 g (SOJ, SEL.) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadanej 25 g (GLU PSZ, SOJ.)	Płatki pszenne na mleku 250 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 25 g (SOJ, SEL.) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadanej 25 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 50 g (SOJ, SEL.) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadanej 25 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadanej 25 g (GLU PSZ, SOJ.) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 50 g (SOJ, SEL.) Pomidor b/skórki 80 g Banan 150 g Sałata zielona 20 g

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-27 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych
2025-02-01 sobota	II ŚN	Banan 150 g				
	Obiad	Selerowa z ziemniakami () 300 ml (MLE, SEL.) kasza pęczak/sypko 180 g (GLU PSZ.) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (SEL.) Ryż na sypko 180 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Dyńia z wody 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami - dieta () 250 ml (MLE, SEL.) Ryż na sypko 90 g Gulasz z udźca kurczaka 100 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml (MLE, SEL.) Ryż na sypko 180 g Gulasz z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Pudding z nasion chia z mango 200 g (MLE.)		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Sałatka z ryżu*- meksykańska 200 g (JAJ, SEL, GOR.) Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 100 g (SOJ, MLE, SEL.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 200 g (SOJ, MLE, SEL.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN		Dżem 25 g 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.)	Ciasto drożdżowe 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.) Dżem 25 g 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.) Dżem 25 g 1 szt	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-27 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych	
2025-02-01 sobota	Wartość energetyczna: 3016.55 kcal; Białko ogółem: 85.31 g; Tłuszcz: 92.69 g; Kw. tł. nasy.: 29.80 g; Węglowodany ogółem: 476.58 g; W tym cukry: 112.01 g; Błonnik pok.: 62.02 g; Sól: 8.25 g; WW: 41.65 Por; : 11.31 %; : 63.19 %; Ener. z T: 27.65 %; Ener. z Bł.: 4.11 %; K: 4714.74 mg;	Wartość energetyczna: 2363.85 kcal; Białko ogółem: 98.56 g; Tłuszcz: 56.83 g; Kw. tł. nasy.: 23.08 g; Węglowodany ogółem: 371.87 g; W tym cukry: 99.01 g; Błonnik pok.: 22.91 g; Sól: 8.59 g; WW: 35.05 Por; : 16.68 %; : 62.93 %; Ener. z T: 21.64 %; Ener. z Bł.: 1.94 %; K: 3362.52 mg;	Wartość energetyczna: 1833.09 kcal; Białko ogółem: 70.44 g; Tłuszcz: 45.90 g; Kw. tł. nasy.: 19.37 g; Węglowodany ogółem: 297.14 g; W tym cukry: 110.13 g; Błonnik pok.: 20.59 g; Sól: 5.27 g; WW: 27.79 Por; : 15.37 %; : 64.84 %; Ener. z T: 22.54 %; Ener. z Bł.: 2.25 %; K: 3396.61 mg;	Wartość energetyczna: 2639.58 kcal; Białko ogółem: 104.80 g; Tłuszcz: 58.49 g; Kw. tł. nasy.: 22.34 g; Węglowodany ogółem: 440.59 g; W tym cukry: 125.08 g; Błonnik pok.: 31.36 g; Sól: 9.35 g; WW: 41.06 Por; : 15.88 %; : 66.77 %; Ener. z T: 19.94 %; Ener. z Bł.: 2.38 %; K: 4440.55 mg;	Wartość energetyczna: 2275.82 kcal; Białko ogółem: 91.42 g; Tłuszcz: 50.70 g; Kw. tł. nasy.: 19.71 g; Węglowodany ogółem: 378.00 g; W tym cukry: 107.96 g; Błonnik pok.: 29.76 g; Sól: 9.16 g; WW: 34.96 Por; : 16.07 %; : 66.44 %; Ener. z T: 20.05 %; Ener. z Bł.: 2.61 %; K: 3845.29 mg;	
2025-02-02 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser mozzarella 100 g (MLE.) Papryka świeża 80 g Jabłko 150 g Sałata lodowa 20 g	Kasza manna na mleku 250 ml (GLU PSZ, MLE.) Mus z malin* 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g (SOJ.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g	Kasza manna na mleku 250 ml (GLU PSZ, MLE.) Mus z malin* 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser mozzarella 50 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Mus z malin* 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser mozzarella 50 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser mozzarella 50 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor b/skórki 80 g Sałata lodowa 20 g Jabłko pieczone 150 g
		II ŚN	Jabłko pieczone 150 g			
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pierogi ukraińskie () 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Marchewkowa z ryżem () 300 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Schab duszony 60 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 90 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) 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 (MLE.) Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-27 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych
2025-02-02 niedziela	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Hummus 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>) Połudwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g (<u>GLUPSZ. 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>) Połudwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 25 g (<u>GLUPSZ. 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 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>) Połudwica 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 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>) Połudwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim 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
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2809.98 kcal; Białko ogółem: 95.37 g; Tłuszcz: 102.99 g; Kw. tł. nasy.: 21.21 g; Węglowodany ogółem: 389.48 g; W tym cukry: 95.42 g; Błonnik pok.: 37.73 g; Sól: 5.84 g; WW: 35.34 Por; : 13.58 %; : 55.44 %; Ener. z T: 32.99 %; Ener. z Bł.: 2.69 %; K: 3506.96 mg;	Wartość energetyczna: 2288.93 kcal; Białko ogółem: 88.88 g; Tłuszcz: 55.63 g; Kw. tł. nasy.: 21.25 g; Węglowodany ogółem: 372.07 g; W tym cukry: 116.96 g; Błonnik pok.: 29.80 g; Sól: 7.58 g; WW: 34.30 Por; : 15.53 %; : 65.02 %; Ener. z T: 21.87 %; Ener. z Bł.: 2.60 %; 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: 2469.25 kcal; Białko ogółem: 124.41 g; Tłuszcz: 62.52 g; Kw. tł. nasy.: 19.69 g; Węglowodany ogółem: 367.56 g; W tym cukry: 105.96 g; Błonnik pok.: 33.05 g; Sól: 7.80 g; WW: 33.57 Por; : 20.15 %; : 59.54 %; Ener. z T: 22.79 %; Ener. z Bł.: 2.68 %; K: 4390.09 mg;	Wartość energetyczna: 2255.56 kcal; Białko ogółem: 107.30 g; Tłuszcz: 61.52 g; Kw. tł. nasy.: 19.69 g; Węglowodany ogółem: 332.96 g; W tym cukry: 89.37 g; Błonnik pok.: 31.64 g; Sól: 7.69 g; WW: 30.21 Por; : 19.03 %; : 59.05 %; Ener. z T: 24.55 %; Ener. z Bł.: 2.81 %; K: 4330.14 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,