

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-30 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA SIEDLCE

|                         |           | SIE- Podstawowa/Ogólna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | SIE- Podstawowa wzbogacona                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | SIE- Położnicza podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | SIE- Położnicza łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2024-12-30 poniedziałek | Śniadanie | <p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (<b>MLE, GLU OW.</b>)<br/>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br/>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)<br/>Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<b>GLU PSZ.</b>)<br/>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE.</b>)<br/>Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (<b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b>)<br/>Jajko gotowane kl M 1 szt (<b>JAJ.</b>)<br/>Kiełki rzodkiewki 20 g<br/>Pomidor 80 g<br/>Mandarynka 2 g</p> | <p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (<b>MLE, GLU OW.</b>)<br/>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br/>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)<br/>Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<b>GLU PSZ.</b>)<br/>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE.</b>)<br/>Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (<b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b>)<br/>Jajko gotowane kl M 1 szt (<b>JAJ.</b>)<br/>Pomidor 80 g<br/>Kiełki rzodkiewki 20 g</p> | <p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (<b>MLE, GLU OW.</b>)<br/>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br/>Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<b>GLU PSZ.</b>)<br/>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)<br/>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE.</b>)<br/>Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (<b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b>)<br/>Jajko gotowane kl M 1 szt (<b>JAJ.</b>)<br/>Pomidor 80 g<br/>Kiełki rzodkiewki 20 g</p> | <p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (<b>MLE, GLU OW.</b>)<br/>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br/>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)<br/>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)<br/>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE.</b>)<br/>Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (<b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b>)<br/>Jajko gotowane kl M 1 szt (<b>JAJ.</b>)<br/>Pomidor 80 g<br/>Kiełki rzodkiewki 20 g</p> | <p>Maślanka 150 ml (<b>MLE.</b>)<br/>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br/>Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<b>GLU PSZ.</b>)<br/>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)<br/>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE.</b>)<br/>Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (<b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b>)<br/>Jajko gotowane kl M 1 szt (<b>JAJ.</b>)<br/>Pomidor 80 g<br/>Kiełki rzodkiewki 20 g</p> |
|                         | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Mandarynka 2 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                         | Obiad     | <p>Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 300 ml (<b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b>)<br/>Ryż brązowy z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g<br/>Sos jogurtowy naturalny 100 g (<b>MLE.</b>)<br/>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <p>Brokułowa z ziemniakami () 300 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b>)<br/>Naleśniki z serem 300 g (<b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b>)<br/>Sos jogurtowy naturalny 100 g (<b>MLE.</b>)<br/>Mus z jabłek prażonych 100 g<br/>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml</p>                                                                                                                                                                                                                                                          | <p>Brokułowa z ziemniakami () 300 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b>)<br/>Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g<br/>Sos jogurtowy naturalny 100 g (<b>MLE.</b>)<br/>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <p>Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 300 ml (<b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b>)<br/>Ryż na sypko (brązowy) 180 g<br/>Pulpet drobiowy 100 g (<b>GLU PSZ, JAJ.</b>)<br/>Sos ziołowy* 80 ml (<b>GLU PSZ, SEL.</b>)<br/>Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g<br/>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml</p>                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| PD                      |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <p>Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<b>MLE.</b>)<br/>Biszkopty b/ml 30 g (<b>GLU PSZ, JAJ.</b>)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)<br/>Masło extra 82% 5 g (<b>MLE.</b>)<br/>Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g (<b>GLU PSZ, SOJ.</b>)<br/>Sałata zielona 20 g</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-30 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA SIEDLCE

|            |         | SIE- Podstawowa/Ogólna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | SIE- Podstawowa wzbogacona                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | SIE- Położnicza podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | SIE- Położnicza łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                               |
|------------|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2024-12-30 | Kolacja | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Twarożek z papryką 80 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w ostonce niejadalnej. 25 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Pomidorki koktajlowe 80 g<br>Rukola 20 g<br>Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Twarożek z papryką 80 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w ostonce niejadalnej. 25 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Pomidorki koktajlowe 80 g<br>Rukola 20 g<br>Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Twarożek z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w ostonce niejadalnej. 25 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Rukola 20 g<br>Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Twarożek z papryką 80 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w ostonce niejadalnej. 25 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Pomidorki koktajlowe 80 g<br>Rukola 20 g<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|            | PN      | Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt<br>Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )                                                                                                                                                                              |
|            |         | Wartość energetyczna: 2097.36 kcal; Białko ogółem: 88.70 g; Tłuszcz: 53.12 g; Kw. tł. nasy.: 24.52 g; Węglowodany ogółem: 331.76 g; W tym cukry: 112.27 g; Błonnik pok.: 29.98 g; Sól: 5.29 g; WW: 30.22 Por; : 16.92 %; : 63.27 %; Ener. z T: 22.79 %; Ener. z Bł.: 2.86 %; K: 3004.63 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 2504.86 kcal; Białko ogółem: 98.99 g; Tłuszcz: 59.67 g; Kw. tł. nasy.: 26.94 g; Węglowodany ogółem: 410.40 g; W tym cukry: 155.49 g; Błonnik pok.: 33.78 g; Sól: 5.51 g; WW: 37.66 Por; : 15.81 %; : 65.54 %; Ener. z T: 21.44 %; Ener. z Bł.: 2.70 %; K: 3662.78 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 2907.88 kcal; Białko ogółem: 126.24 g; Tłuszcz: 70.64 g; Kw. tł. nasy.: 30.11 g; Węglowodany ogółem: 460.15 g; W tym cukry: 182.05 g; Błonnik pok.: 29.20 g; Sól: 5.10 g; WW: 43.19 Por; : 17.36 %; : 63.30 %; Ener. z T: 21.86 %; Ener. z Bł.: 2.01 %; K: 3810.29 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                        | Wartość energetyczna: 2502.98 kcal; Białko ogółem: 100.56 g; Tłuszcz: 53.24 g; Kw. tł. nasy.: 25.76 g; Węglowodany ogółem: 421.75 g; W tym cukry: 154.20 g; Błonnik pok.: 23.00 g; Sól: 5.02 g; WW: 39.93 Por; : 16.07 %; : 67.40 %; Ener. z T: 19.14 %; Ener. z Bł.: 1.84 %; K: 3373.02 mg;                                                                                                                                                                                                                         | Wartość energetyczna: 2331.10 kcal; Białko ogółem: 109.14 g; Tłuszcz: 71.43 g; Kw. tł. nasy.: 26.12 g; Węglowodany ogółem: 332.96 g; W tym cukry: 63.87 g; Błonnik pok.: 50.66 g; Sól: 9.30 g; WW: 28.23 Por; : 18.73 %; : 57.13 %; Ener. z T: 27.58 %; Ener. z Bł.: 4.35 %; K: 4502.50 mg; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-30 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA SIEDLCE

|                   |           | SIE- Podstawowa/Ogólna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | SIE- Podstawowa wzbogacona                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | SIE- Położnicza podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | SIE- Położnicza łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2024-12-31 wtorek | Śniadanie | Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta z makreli wędzonej z warzywami (*) 80 g ( <b>RYB, SEL.</b> )<br>Ser żółty 25 g ( <b>MLE.</b> )<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Mix sałat 20 g<br>Jabłko 150 g | Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta z makreli wędzonej z warzywami (*) 80 g ( <b>RYB, SEL.</b> )<br>Ser żółty 25 g ( <b>MLE.</b> )<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Mix sałat 20 g |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami ( ) 80 g ( <b>RYB, SEL.</b> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Mix sałat 20 g | Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta z makreli wędzonej z warzywami (*) 80 g ( <b>RYB, SEL.</b> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Ogórek kiszony 80 g<br>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 ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Kasza gryczana 180 g<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Sos ziołowy ( ) 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem ( ) 100 g<br>Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml                                                                               | Solferino ( ) 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Kasza gryczana 180 g<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Sos ziołowy ( ) 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem ( ) 100 g<br>Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml                                                                       | Solferino ( ) 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Sos własny ( ) 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> )<br>Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml | Grochowa z ziemniakami ( ) 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Kasza gryczana 180 g<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Sos ziołowy ( ) 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem ( ) 100 g<br>Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| PD                |           | Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</b> )<br>Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 20 g ( <b>SOJ, SEL.</b> )<br>Sałata zielona 20 g                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-30 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA SIEDLCE

|                   |           | SIE- Podstawowa/Ogólna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | SIE- Podstawowa wzbogacona                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | SIE- Położnicza podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | SIE- Położnicza łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                  |
|-------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2024-12-31 wtorek | Kolacja   | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g<br>Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Surówka z rzodkwi i czarnuszki 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt        | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g<br>Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Surówka z rzodkwi i czarnuszki 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g<br>Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                               | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g<br>Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Surówka z rzodkwi i czarnuszki 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                  |
|                   | PN        | Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt<br>Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt<br>Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2768.21 kcal; Białko ogółem: 106.53 g; Tłuszcz: 93.80 g; Kw. tł. nasy.: 33.99 g; Węglowodany ogółem: 390.90 g; W tym cukry: 98.62 g; Błonnik pok.: 40.29 g; Sól: 10.51 g; WW: 35.11 Por.; : 15.39 %; : 56.48 %; Ener. z T: 30.50 %; Ener. z Bł.: 2.91 %; K: 3563.07 mg;                                                                                                                                                                                                    | Wartość energetyczna: 3110.71 kcal; Białko ogółem: 116.23 g; Tłuszcz: 104.55 g; Kw. tł. nasy.: 37.74 g; Węglowodany ogółem: 441.90 g; W tym cukry: 121.27 g; Błonnik pok.: 41.89 g; Sól: 11.12 g; WW: 40.11 Por.; : 14.95 %; : 56.82 %; Ener. z T: 30.25 %; Ener. z Bł.: 2.69 %; K: 3863.07 mg;                                                                                                                                                                                           | Wartość energetyczna: 3024.41 kcal; Białko ogółem: 110.83 g; Tłuszcz: 101.54 g; Kw. tł. nasy.: 37.57 g; Węglowodany ogółem: 430.56 g; W tym cukry: 123.31 g; Błonnik pok.: 37.94 g; Sól: 11.12 g; WW: 39.38 Por.; : 14.66 %; : 56.94 %; Ener. z T: 30.21 %; Ener. z Bł.: 2.51 %; K: 3866.11 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: 2495.14 kcal; Białko ogółem: 104.30 g; Tłuszcz: 89.43 g; Kw. tł. nasy.: 30.26 g; Węglowodany ogółem: 339.49 g; W tym cukry: 37.94 g; Błonnik pok.: 54.89 g; Sól: 11.14 g; WW: 28.53 Por.; : 16.72 %; : 54.42 %; Ener. z T: 32.26 %; Ener. z Bł.: 4.40 %; K: 3750.71 mg;                                                                                                             |                                                                                                                                  |
| 2025-01-01 środa  | Śniadanie | Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Papryka świeża 80 g<br>Roszponka 20 g<br>Banan 150 g | Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Papryka świeża 80 g<br>Roszponka 20 g         | Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Papryka świeża 80 g<br>Roszponka 20 g | Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Papryka świeża 80 g<br>Roszponka 20 g | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Kawa zbożowa b/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Papryka świeża 80 g<br>Roszponka 20 g |                                                                                                                                  |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-30 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA SIEDLCE

|                  |         | SIE- Podstawowa/Ogólna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | SIE- Podstawowa wzbogacona                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | SIE- Położnicza podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | SIE- Położnicza łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|------------------|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-01-01 środa | II ŚN   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Banan 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                  | Obiad   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Rosół z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Ćwiartka z kurczaka pieczona 130 g<br>Sos bazyliowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g<br>Dyńia z wody 100 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Rosół z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Ćwiartka z kurczaka pieczona 100 g<br>Sos bazyliowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Dyńia z wody 200 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                                                                                                                                                       | Rosół z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Ćwiartka z kurczaka pieczona 100 g<br>Sos bazyliowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g<br>Dyńia z wody 100 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml                                                  |
|                  | PD      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Podpłomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Maślanka truskawkowa 200 ml ( <b>MLE.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt<br>Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ.</b> )                                                                                                                                                                                                             |
|                  | Kolacja | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Paszтет drobiowy z kurnej półki 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Paszтет drobiowy z kurnej półki 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> )<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Paszтет drobiowy z kurnej półki 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb razowy pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt |
|                  | PN      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Bułka maślana 1 szt 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Sałata zielona 10 g                                                                                                                               |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-30 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA SIEDLCE

|                     |           | SIE- Podstawowa/Ogólna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | SIE- Podstawowa wzbogacona                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | SIE- Położnicza podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | SIE- Położnicza łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-01-01 środa    |           | Wartość energetyczna: 2933.14 kcal; Białko ogółem: 154.93 g; Tłuszcz: 91.81 g; Kw. tł. nasy.: 33.41 g; Węglowodany ogółem: 384.28 g; W tym cukry: 102.86 g; Błonnik pok.: 31.07 g; Sól: 11.28 g; WW: 35.40 Por; : 21.13 %; : 52.40 %; Ener. z T: 28.17 %; Ener. z Bł.: 2.12 %; K: 4977.99 mg;                                                                                                                                                                                                                                                           | Wartość energetyczna: 3157.94 kcal; Białko ogółem: 163.73 g; Tłuszcz: 95.75 g; Kw. tł. nasy.: 35.41 g; Węglowodany ogółem: 422.68 g; W tym cukry: 102.86 g; Błonnik pok.: 31.07 g; Sól: 11.48 g; WW: 39.24 Por; : 20.74 %; : 53.54 %; Ener. z T: 27.29 %; Ener. z Bł.: 1.97 %; K: 4977.99 mg;                                                                                                                                                                                                                                       | Wartość energetyczna: 3181.44 kcal; Białko ogółem: 165.03 g; Tłuszcz: 95.65 g; Kw. tł. nasy.: 35.39 g; Węglowodany ogółem: 425.93 g; W tym cukry: 102.66 g; Błonnik pok.: 27.77 g; Sól: 11.39 g; WW: 39.89 Por; : 20.75 %; : 53.55 %; Ener. z T: 27.06 %; Ener. z Bł.: 1.75 %; K: 4894.49 mg;                                                                                                                                                                                                                                       | Wartość energetyczna: 2999.21 kcal; Białko ogółem: 150.28 g; Tłuszcz: 80.77 g; Kw. tł. nasy.: 34.65 g; Węglowodany ogółem: 425.65 g; W tym cukry: 103.47 g; Błonnik pok.: 25.06 g; Sól: 10.22 g; WW: 40.06 Por; : 20.04 %; : 56.77 %; Ener. z T: 24.24 %; Ener. z Bł.: 1.67 %; K: 4864.53 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 2471.73 kcal; Białko ogółem: 140.18 g; Tłuszcz: 77.05 g; Kw. tł. nasy.: 31.25 g; Węglowodany ogółem: 315.82 g; W tym cukry: 27.56 g; Błonnik pok.: 32.21 g; Sól: 13.44 g; WW: 28.34 Por; : 22.68 %; : 51.11 %; Ener. z T: 28.06 %; Ener. z Bł.: 2.61 %; K: 4120.54 mg;                                                                                                                                                                                                                    |
| 2025-01-02 czwartek | Śniadanie | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ,)<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ,)<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ,)<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ,)<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ,)<br>Pasta z ciecierzycy z warzywami () 80 g ( <b>SEL</b> ,)<br>Rzodkiew biała 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Kiwi 1 szt 1 szt | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ,)<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ,)<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ,)<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ,)<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ,)<br>Pasta z ciecierzycy z warzywami () 80 g ( <b>SEL</b> ,)<br>Rzodkiew biała 80 g<br>Sałata zielona 20 g | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ,)<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ,)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ,)<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ,)<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ,)<br>Pasta z ciecierzycy z warzywami () 80 g ( <b>SEL</b> ,)<br>Rzodkiew biała 80 g<br>Sałata zielona 20 g | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ,)<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ,)<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ,)<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ,)<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ,)<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ,)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g | Maślanka 150 ml ( <b>MLE</b> ,)<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa b/c 250 ml<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ,)<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ,)<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ,)<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ,)<br>Pasta z ciecierzycy z warzywami () 80 g ( <b>SEL</b> ,)<br>Rzodkiew biała 80 g<br>Sałata zielona 20 g |
|                     | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Kiwi 1 szt 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Jabłko pieczone 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Kiwi 1 szt 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                     | Obiad     | Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ,)<br>Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ,)<br>Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g ( <b>SEL</b> ,)<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ,)<br>Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ,)<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ,)<br>Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ,)<br>Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g ( <b>SEL</b> ,)<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                   |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-30 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA SIEDLCE

|                     |         | SIE- Podstawowa/Ogólna | SIE- Podstawowa wzbogacona                                                                                                                                                                                                                                                                 | SIE- Położnicza podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                  | SIE- Położnicza łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                | SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|---------------------|---------|------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-01-02 czwartek | PD      |                        | Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml<br>Herbatniki 30 g ( <b><u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u></b> )                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt<br>Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt ( <b><u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ.</u></b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                     | Kolacja |                        | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Zapiekanka z ryżu i jabłka () 200 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b><u>MLE.</u></b> )                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadlanej 50 g ( <b><u>SOJ, SEL.</u></b> )<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <b><u>SOJ.</u></b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt |
|                     | PN      |                        | Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g ( <b><u>SOJ.</u></b> )<br>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: 2293.68 kcal; Białko ogółem: 94.13 g; Tłuszcz: 58.75 g; Kw. tł. nasy.: 19.17 g; Węglowodany ogółem: 359.27 g; W tym cukry: 54.03 g; Błonnik pok.: 53.77 g; Sól: 8.54 g; WW: 30.77 Por; : 16.42 %; : 62.65 %; Ener. z T: 23.05 %; Ener. z Bł.: 4.69 %; K: 4056.88 mg;                                                                                                                                                                     |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-30 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA SIEDLCE

|                   |           | SIE- Podstawowa/Ogólna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | SIE- Podstawowa wzbogacona                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | SIE- Położnicza podstawowa | SIE- Położnicza łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-01-03 piątek | Śniadanie | Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidorki koktajlowe 80 g<br>Kielki brokuła 20 g<br>Pomarańcza 150 g | Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidorki koktajlowe 80 g<br>Kielki brokuła 20 g |                            | Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Kielki brokuła 20 g | Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )<br>Kawa zbożowa b/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidorki koktajlowe 80 g<br>Kielki brokuła 20 g |
|                   | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                            | Pomarańcza 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                   | Obiad     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Kalafiorowa z ryżem () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Łosoś pieczony 120 g ( <b>RYB.</b> )<br>Sos koperkowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Surówka żydowska z olejem b/c. () 100 g<br>Warzywa po grecku () 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                                                                                                                         |                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Ryżowa () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Łosoś pieczony 120 g ( <b>RYB.</b> )<br>Sos koperkowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Warzywa po grecku () 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                                                                                                                                                         |
| PD                |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                            | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Płatki owsiane 20 g ( <b>GLU OW.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |



Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-30 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA SIEDLCE

|                   |           | SIE- Podstawowa/Ogólna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | SIE- Podstawowa wzbogacona                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | SIE- Położnicza podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | SIE- Położnicza łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-01-03 piątek | Kolacja   | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <b>JAJ, MLE.</b> )<br>Ser żółty 25 g ( <b>MLE.</b> )<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Rukola 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                                                                                      | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <b>JAJ, MLE.</b> )<br>Ser żółty 25 g ( <b>MLE.</b> )<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Rukola 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                                                                                      | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <b>JAJ, MLE.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Rukola 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                                                                                 | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <b>JAJ, MLE.</b> )<br>Ser żółty 25 g ( <b>MLE.</b> )<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Rukola 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                                                                                | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <b>JAJ, MLE.</b> )<br>Ser żółty 25 g ( <b>MLE.</b> )<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Rukola 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                                                        |
|                   | PN        | Biszkopty b/ml 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )<br>Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2509.74 kcal; Białko ogółem: 112.45 g; Tłuszcz: 67.42 g; Kw. tł. nasy.: 25.86 g; Węglowodany ogółem: 375.72 g; W tym cukry: 108.44 g; Błonnik pok.: 30.15 g; Sól: 9.25 g; WW: 34.55 Por; : 17.92 %; : 59.88 %; Ener. z T: 24.18 %; Ener. z Bł.: 2.40 %; K: 4354.46 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Wartość energetyczna: 2675.54 kcal; Białko ogółem: 121.31 g; Tłuszcz: 71.86 g; Kw. tł. nasy.: 27.91 g; Węglowodany ogółem: 398.88 g; W tym cukry: 114.92 g; Błonnik pok.: 31.53 g; Sól: 9.49 g; WW: 36.69 Por; : 18.14 %; : 59.63 %; Ener. z T: 24.17 %; Ener. z Bł.: 2.36 %; K: 4730.26 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Wartość energetyczna: 2699.04 kcal; Białko ogółem: 122.61 g; Tłuszcz: 71.76 g; Kw. tł. nasy.: 27.90 g; Węglowodany ogółem: 402.13 g; W tym cukry: 114.72 g; Błonnik pok.: 28.23 g; Sól: 9.40 g; WW: 37.34 Por; : 18.17 %; : 59.60 %; Ener. z T: 23.93 %; Ener. z Bł.: 2.09 %; K: 4646.76 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Wartość energetyczna: 2722.98 kcal; Białko ogółem: 125.35 g; Tłuszcz: 63.75 g; Kw. tł. nasy.: 22.84 g; Węglowodany ogółem: 422.84 g; W tym cukry: 123.00 g; Błonnik pok.: 27.72 g; Sól: 6.83 g; WW: 39.54 Por; : 18.41 %; : 62.11 %; Ener. z T: 21.07 %; Ener. z Bł.: 2.04 %; K: 4926.71 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                                | Wartość energetyczna: 2134.10 kcal; Białko ogółem: 113.76 g; Tłuszcz: 64.19 g; Kw. tł. nasy.: 24.19 g; Węglowodany ogółem: 290.82 g; W tym cukry: 45.33 g; Błonnik pok.: 41.37 g; Sól: 9.54 g; WW: 24.89 Por; : 21.32 %; : 54.51 %; Ener. z T: 27.07 %; Ener. z Bł.: 3.88 %; K: 4503.32 mg;                                                                                                                                                                                                       |
| 2025-01-04 sobota | Śniadanie | Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g<br>Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 25 g ( <b>SOJ, SEL.</b> )<br>Ketchup 20 g ( <b>SEL.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Banan 150 g | Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g<br>Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 25 g ( <b>SOJ, SEL.</b> )<br>Ketchup 20 g ( <b>SEL.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g | Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g<br>Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 25 g ( <b>SOJ, SEL.</b> )<br>Ketchup 20 g ( <b>SEL.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g | Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ, SEL.</b> )<br>Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w osłonce niejadalnej 25 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g | Maślanka 150 ml ( <b>MLE.</b> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w osłonce niejadalnej 25 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> )<br>Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ, SEL.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-30 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA SIEDLCE

|                   |         | SIE- Podstawowa/Ogólna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | SIE- Podstawowa wzbogacona                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | SIE- Położnicza podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | SIE- Położnicza łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-01-04 sobota | II ŚN   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Banan 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Jabłko 150 g                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                   | Obiad   | Ogórkowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>kasza pęczak/sypko 180 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g<br>Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Selerowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> )<br>Gulasz z udźca kurczaka 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                    | Ogórkowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>kasza pęczak/sypko 180 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Buraczki gotowane drobno tarte() b/c 100 g<br>Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g<br>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> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Połudwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 20 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> )<br>Sałata zielona 20 g |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                   | Kolacja | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz 200 g ( <u>JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Roszponka 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz 200 g ( <u>JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Roszponka 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 200 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> )<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Roszponka 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz 200 g ( <u>JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Roszponka 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                   | PN      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Dżem 25 g 1 szt<br>Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt<br>Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-30 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA SIEDLCE

|                      |           | SIE- Podstawowa/Ogólna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | SIE- Podstawowa wzbogacona                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | SIE- Położnicza podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | SIE- Położnicza łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-01-04 sobota    |           | Wartość energetyczna: 2845.85 kcal; Białko ogółem: 95.14 g; Tłuszcz: 102.38 g; Kw. tł. nasy.: 37.45 g; Węglowodany ogółem: 394.41 g; W tym cukry: 107.43 g; Błonnik pok.: 43.71 g; Sól: 10.41 g; WW: 35.20 Por; : 13.37 %; : 55.44 %; Ener. z T: 32.38 %; Ener. z Bł.: 3.07 %; K: 3913.32 mg;                                                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 3006.25 kcal; Białko ogółem: 104.02 g; Tłuszcz: 108.18 g; Kw. tł. nasy.: 39.38 g; Węglowodany ogółem: 415.14 g; W tym cukry: 120.71 g; Błonnik pok.: 44.39 g; Sól: 10.61 g; WW: 37.21 Por; : 13.84 %; : 55.24 %; Ener. z T: 32.39 %; Ener. z Bł.: 2.95 %; K: 4219.32 mg;                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Wartość energetyczna: 2544.37 kcal; Białko ogółem: 98.71 g; Tłuszcz: 54.61 g; Kw. tł. nasy.: 21.82 g; Węglowodany ogółem: 432.80 g; W tym cukry: 125.27 g; Błonnik pok.: 33.77 g; Sól: 9.31 g; WW: 40.02 Por; : 15.52 %; : 68.04 %; Ener. z T: 19.32 %; Ener. z Bł.: 2.65 %; K: 4427.53 mg;                                                                                                                                      | Wartość energetyczna: 2277.00 kcal; Białko ogółem: 91.66 g; Tłuszcz: 70.13 g; Kw. tł. nasy.: 21.45 g; Węglowodany ogółem: 332.29 g; W tym cukry: 50.10 g; Błonnik pok.: 52.28 g; Sól: 12.27 g; WW: 28.06 Por; : 16.10 %; : 58.37 %; Ener. z T: 27.72 %; Ener. z Bł.: 4.59 %; K: 3699.90 mg;                                                                     |
| 2025-01-05 niedziela | Śniadanie | Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenno 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Papryka świeża 80 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Jabłko 150 g | Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenno 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Papryka świeża 80 g<br>Sałata lodowa 20 g | Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenno 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Papryka świeża 80 g<br>Sałata lodowa 20 g | Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Papryka świeża 80 g<br>Sałata lodowa 20 g | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb razowy żytnio-pszenno 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Papryka świeża 80 g<br>Sałata lodowa 20 g |
|                      | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Jabłko 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Jabłko pieczone 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Jabłko 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                      | Obiad     | Pomidorowa z makaronem ( ) 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Szynka wieprzowa duszona 100 g<br>Sos własny ( ) 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane ( ) 180 g<br>Surówka z kapusty białej z olejem ( ) 100 g<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                                                                                                                        | Pomidorowa z makaronem ( ) 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane ( ) 180 g<br>Szynka wieprzowa duszona 100 g<br>Sos własny ( ) 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane ( ) 180 g<br>Surówka z kapusty białej z olejem ( ) 100 g<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                                                                        | Pomidorowa z makaronem ( ) 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Szynka wieprzowa duszona 100 g<br>Sos własny ( ) 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane ( ) 180 g<br>Surówka z kapusty białej z olejem ( ) 100 g<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                                                                                              | Pomidorowa z makaronem ( ) 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Szynka wieprzowa duszona 100 g<br>Sos własny ( ) 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane ( ) 180 g<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                                                                                                                                              | Pomidorowa z makaronem ( ) 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Szynka wieprzowa duszona 100 g<br>Sos własny ( ) 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane ( ) 180 g<br>Surówka z kapusty białej z olejem b/c ( ) 100 g<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml                         |
|                      | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Jogurt typu islandzkiego różne smaki Skyr 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-30 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA SIEDLCE

|                      |         | SIE- Podstawowa/Ogólna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | SIE- Podstawowa wzbogacona                                                                                                                                                                                                                                                                    | SIE- Położnicza podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | SIE- Położnicza łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                 | SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----------------------|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-01-05 niedziela | Kolacja | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g ( <u>GLUPSZ, SOJ.</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Pomidor 80 g<br>Mix sałat 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt |                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLUPSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g ( <u>GLUPSZ, SOJ.</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Pomidor 80 g<br>Mix sałat 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt |                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g ( <u>GLUPSZ, SOJ.</u> )<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Mix sałat 20 g<br>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> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 25 g ( <u>GLUPSZ, SOJ.</u> )<br>Sałata zielona 10 g                                                                                                                                   |
|                      |         | Wartość energetyczna: 2160.17 kcal; Białko ogółem: 104.61 g; Tłuszcz: 57.05 g; Kw. tł. nasy.: 20.05 g; Węglowodany ogółem: 319.68 g; W tym cukry: 86.12 g; Błonnik pok.: 31.10 g; Sól: 7.13 g; WW: 29.04 Por.; : 19.37 %; : 59.19 %; Ener. z T: 23.77 %; Ener. z Bł.: 2.88 %; K: 3915.96 mg;                                                                                                                                | Wartość energetyczna: 2283.17 kcal; Białko ogółem: 119.01 g; Tłuszcz: 57.05 g; Kw. tł. nasy.: 20.05 g; Węglowodany ogółem: 336.18 g; W tym cukry: 100.52 g; Błonnik pok.: 31.10 g; Sól: 7.22 g; WW: 30.74 Por.; : 20.85 %; : 58.90 %; Ener. z T: 22.49 %; Ener. z Bł.: 2.72 %; K: 3915.96 mg; | Wartość energetyczna: 2316.67 kcal; Białko ogółem: 121.71 g; Tłuszcz: 57.05 g; Kw. tł. nasy.: 20.02 g; Węglowodany ogółem: 340.13 g; W tym cukry: 100.92 g; Błonnik pok.: 27.05 g; Sól: 6.80 g; WW: 31.54 Por.; : 21.02 %; : 58.73 %; Ener. z T: 22.16 %; Ener. z Bł.: 2.34 %; K: 3888.46 mg;                                                                                                                      | Wartość energetyczna: 2283.47 kcal; Białko ogółem: 122.24 g; Tłuszcz: 54.15 g; Kw. tł. nasy.: 19.93 g; Węglowodany ogółem: 332.88 g; W tym cukry: 91.08 g; Błonnik pok.: 20.51 g; Sól: 7.01 g; WW: 31.44 Por.; : 21.41 %; : 58.31 %; Ener. z T: 21.34 %; Ener. z Bł.: 1.80 %; K: 3475.62 mg; | Wartość energetyczna: 2145.20 kcal; Białko ogółem: 134.55 g; Tłuszcz: 63.08 g; Kw. tł. nasy.: 23.39 g; Węglowodany ogółem: 277.35 g; W tym cukry: 52.28 g; Błonnik pok.: 38.39 g; Sól: 8.00 g; WW: 24.02 Por.; : 25.09 %; : 51.72 %; Ener. z T: 26.47 %; Ener. z Bł.: 3.58 %; K: 4344.64 mg;                                                                                      |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-30 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA SIEDLCE

|                         |                                                                                                                                                                                                                                                               | SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | SIE- Cukrzyca lekko strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x                                      | SIE- Płynna wzbogacona b/ml                                      | SIE- Papkowata                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2024-12-30 poniedziałek | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                     | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Kielki rzodkiewki 20 g | Maślanka 150 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br><u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u><br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>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> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br><u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u><br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Dyńa z wody 100 g |
|                         | II ŚN                                                                                                                                                                                                                                                         | Mandarynka 2 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml ( <u>MLE.</u> )              | Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml                           | Mandarynka 2 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                         | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                         | Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> )<br>Ryż na sypko (brązowy) 180 g<br>Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos ziołowy* b/ml 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml                                                             | Brokułowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ryż na sypko 180 g<br>Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml                                                                                                                                                                   | Płynna obiad*()-SIED 500 ml ( <u>SEL.</u> )                        |                                                                  | Brokułowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g<br>Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| PD                      | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> )<br>Sałata zielona 20 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> )<br>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 2024-12-30 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA SIEDLCE

|                         |         | SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | SIE- Cukrzyca lekko strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x                                                                                                                                                                                                                                                                 | SIE- Płynna wzbogacona b/ml                                                                                                                                                                                                                                                                  | SIE- Papkowata                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------------|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2024-12-30 poniedziałek | Kolacja | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidorki koktajlowe 80 g<br>Rukola 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w ostonce niejadalnej. 25 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Twarożek z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidorki koktajlowe 80 g<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Rukola 20 g | Płynna kolacja *(-)-SIED 500 ml ( <b>SEL.</b> )                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Twarożek z koperkiem 100 g ( <b>MLE.</b> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt |
|                         | PN      | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt<br>Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                         |         | Wartość energetyczna: 2099.58 kcal; Białko ogółem: 94.35 g; Tłuszcz: 61.44 g; Kw. tł. nasy.: 12.90 g; Węglowodany ogółem: 313.50 g; W tym cukry: 47.28 g; Błonnik pok.: 50.42 g; Sól: 11.60 g; WW: 26.28<br>Por; : 17.98 %; : 59.73 %; Ener. z T: 26.34 %; Ener. z Bł.: 4.80 %; K: 3857.05 mg;                                                                                                             | Wartość energetyczna: 2262.20 kcal; Białko ogółem: 105.72 g; Tłuszcz: 63.22 g; Kw. tł. nasy.: 24.53 g; Węglowodany ogółem: 333.44 g; W tym cukry: 58.53 g; Błonnik pok.: 32.04 g; Sól: 9.68 g; WW: 30.13<br>Por; : 18.69 %; : 58.96 %; Ener. z T: 25.15 %; Ener. z Bł.: 2.83 %; K: 3734.65 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<br>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<br>Por; : 15.61 %; : 54.71 %; Ener. z T: 32.69 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 4454.96 mg; | Wartość energetyczna: 2314.37 kcal; Białko ogółem: 88.12 g; Tłuszcz: 52.16 g; Kw. tł. nasy.: 23.79 g; Węglowodany ogółem: 385.88 g; W tym cukry: 137.56 g; Błonnik pok.: 27.40 g; Sól: 5.02 g; WW: 35.77<br>Por; : 15.23 %; : 66.69 %; Ener. z T: 20.28 %; Ener. z Bł.: 2.37 %; K: 3348.56 mg;                                                                                 |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-30 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA SIEDLCE

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                    | SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | SIE- Cukrzyca lekko strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x                                      | SIE- Płynna wzbogacona b/ml                                      | SIE- Papkowata                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2024-12-31 wtorek | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                          | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Pasta z makreli wędzonej z warzywami (*) 80 g ( <u>RYB, SEL.</u> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Mix sałat 20 g | Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g ( <u>RYB, SEL.</u> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>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> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g ( <u>RYB, SEL.</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml |
|                   | II ŚN                                                                                                                                                                                                                                                              | Jabłko 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Jabłko pieczone 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Jogurt brzoskwiowy 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> )<br>Kasza gryczana 180 g<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos ziołowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem () 100 g<br>Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml | Solferino () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> )<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Sos ziołowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>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> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos ziołowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                        |
| PD                | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 20 g ( <u>SOJ, SEL.</u> )<br>Sałata zielona 20 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 20 g ( <u>SOJ, SEL.</u> )<br>Sałata zielona 20 g                                                                                                              | Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                    | Jogurt brzoskwiowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-30 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA SIEDLCE

|                   | SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml | SIE- Cukrzyca lekko strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | SIE- Płynna wzbogacona b/ml                                                                                                                                                                                                                                                                | SIE- Papkowata                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------|--------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2024-12-31 wtorek | Kolacja                                    | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Szynkowa dębowa<br>kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g<br>Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Surówka z rzodkwi i czarnuszki 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Szynkowa dębowa<br>kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g<br>Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Sałata zielona 20 g | Płynna kolacja *( <b>SEL.</b> )-SIED 500 ml ( <b>SEL.</b> )                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Szynkowa dębowa<br>kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g<br>Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                      |
|                   | PN                                         | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt<br>Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt<br>Biszkopty b/ml 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                   |                                            | Wartość energetyczna: 2397.78 kcal; Białko ogółem: 102.07 g; Tłuszcz: 81.66 g; Kw. tł. nasy.: 17.15 g; Węglowodany ogółem: 334.86 g; W tym cukry: 32.70 g; Błonnik pok.: 54.89 g; Sól: 11.56 g; WW: 28.06 Por; : 17.03 %; : 55.86 %; Ener. z T: 30.65 %; Ener. z Bł.: 4.58 %; K: 3622.46 mg;                                                                                                                            | Wartość energetyczna: 2140.46 kcal; Białko ogółem: 96.19 g; Tłuszcz: 60.22 g; Kw. tł. nasy.: 26.10 g; Węglowodany ogółem: 316.61 g; W tym cukry: 36.42 g; Błonnik pok.: 34.39 g; Sól: 9.27 g; WW: 28.39 Por; : 17.98 %; : 59.17 %; Ener. z T: 25.32 %; Ener. z 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;                                                                                                                           |
| 2025-01-01 środa  | Śniadanie                                  | Kawa zbożowa b/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 75 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Papryka świeża 80 g<br>Roszponka 20 g                                                                                                                       | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Kawa zbożowa b/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Roszponka 20 g    | Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )                                                                                                                                                                                                                         | Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )                                                                                                                                                                                                                          | Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) |



Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-30 do dnia 2025-01-05 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|------------------|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-01-01 środa | II ŚN   | Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml ( <u>MLE</u> ) | Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml | Banan 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                  | Obiad   | Rosół z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Ćwiartka z kurczaka pieczona 100 g<br>Sos bazyliowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g<br>Dyń z wody 100 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml                                         | Rosół z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Ćwiartka z kurczaka pieczona 100 g<br>Sos bazyliowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml<br>Dyń z wody 200 g                                                                                               | Płynna obiad*(-)-SIED 500 ml ( <u>SEL</u> )          |                                        | Rosół z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )<br>Sos bazyliowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Dyń z wody 200 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                                                                                                                                               |
|                  | PD      | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt<br>Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )                                                                                                                                                                                                                          | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt<br>Podpłomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                          | Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml                 |                                        | Maślanka truskawkowa 200 ml ( <u>MLE</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                  | Kolacja | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb razowy pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <u>SOJ</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Płynna kolacja*(-)-SIED 500 ml ( <u>SEL</u> )        |                                        | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> )<br>Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt |
|                  | PN      | Chleb razowy żytnio-pszenno 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <u>SOJ</u> )<br>Sałata zielona 10 g                                                                                                        | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <u>SOJ</u> )<br>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 2024-12-30 do dnia 2025-01-05 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-01-01 środa    | Wartość energetyczna: 2125.21 kcal; Białko ogółem: 107.13 g; Tłuszcz: 68.01 g; Kw. tł. nasy.: 17.77 g; Węglowodany ogółem: 282.14 g; W tym cukry: 21.32 g; Błonnik pok.: 34.76 g; Sól: 13.04 g; WW: 24.77 Por; : 20.16 %; : 53.10 %; Ener. z T: 28.80 %; Ener. z Bł.: 3.27 %; K: 3814.29 mg; | Wartość energetyczna: 2338.43 kcal; Białko ogółem: 132.53 g; Tłuszcz: 72.99 g; Kw. tł. nasy.: 30.99 g; Węglowodany ogółem: 293.86 g; W tym cukry: 25.17 g; Błonnik pok.: 25.15 g; Sól: 13.04 g; WW: 26.73 Por; : 22.67 %; : 50.27 %; Ener. z T: 28.09 %; Ener. z Bł.: 2.15 %; K: 3754.08 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: 2600.55 kcal; Białko ogółem: 122.37 g; Tłuszcz: 62.10 g; Kw. tł. nasy.: 28.57 g; Węglowodany ogółem: 397.38 g; W tym cukry: 127.24 g; Błonnik pok.: 26.18 g; Sól: 8.95 g; WW: 37.11 Por; : 18.82 %; : 61.12 %; Ener. z T: 21.49 %; Ener. z Bł.: 2.01 %; K: 4582.69 mg;                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 2025-01-02 czwartek | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g<br>Pasta z ciecierzycy z warzywami () 80 g ( <b>SEL.</b> )<br>Rzodkiew biała 80 g<br>Sałata zielona 20 g | Maślanka 150 ml ( <b>MLE.</b> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g | Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )                                                                                                                                                                                                                        | Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                   | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> ) |
|                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                              | II ŚN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Kiwi 1 szt 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Jabłko pieczone 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                     | Kefir 2% tł 200 ml ( <b>MLE.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                     | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g ( <b>SEL.</b> )<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                                                                | Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Płynna obiad*()-SIED 500 ml ( <b>SEL.</b> )                                                                                                                                                                                                                                               | Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <b>SEL.</b> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-30 do dnia 2025-01-05 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                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|---------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-01-02 czwartek | PD      | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt<br>Wafle ryżowe 30 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                     | Kolacja | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 50 g ( <b>SOJ, SEL.</b> )<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Sałata zielona 20 g | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 50 g ( <b>SOJ, SEL.</b> )<br>Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 25 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Sałata zielona 20 g | Płynna kolacja *()-SIED 500 ml ( <b>SEL.</b> )                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Zapiekanka z ryżu i jabłka () 200 g ( <b>MLE.</b> )<br>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                   |
|                     | PN      | Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Sałata zielona 10 g                                                                                                                                                                                                                             | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Sałata zielona 10 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                |
|                     |         | Wartość energetyczna: 2104.46 kcal; Białko ogółem: 82.60 g; Tłuszcz: 56.34 g; Kw. tł. nasy.: 10.73 g; Węglowodany ogółem: 330.20 g; W tym cukry: 46.93 g; Błonnik pok.: 54.78 g; Sól: 7.87 g; WW: 27.69 Por; : 15.70 %; : 62.76 %; Ener. z T: 24.09 %; Ener. z Bł.: 5.21 %; K: 3746.71 mg;                                                                                                                                          | Wartość energetyczna: 2104.65 kcal; Białko ogółem: 89.71 g; Tłuszcz: 47.28 g; Kw. tł. nasy.: 18.75 g; Węglowodany ogółem: 340.85 g; W tym cukry: 53.03 g; Błonnik pok.: 32.21 g; Sól: 9.48 g; WW: 30.86 Por; : 17.05 %; : 64.78 %; Ener. z T: 20.22 %; Ener. z Bł.: 3.06 %; 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: 2264.07 kcal; Białko ogółem: 84.15 g; Tłuszcz: 56.71 g; Kw. tł. nasy.: 17.60 g; Węglowodany ogółem: 368.39 g; W tym cukry: 107.88 g; Błonnik pok.: 34.02 g; Sól: 6.50 g; WW: 33.44 Por; : 14.87 %; : 65.08 %; Ener. z T: 22.54 %; Ener. z Bł.: 3.01 %; K: 4769.93 mg; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-30 do dnia 2025-01-05 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-01-03 piątek | Śniadanie                                                                                                                                                                                                            | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 75 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidorki koktajlowe 80 g<br>Kawa zbożowa b/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</b> )<br>Kielki brokoła 20 g                       | Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )<br>Kawa zbożowa b/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Kielki brokoła 20 g | Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml ( <b>GLU PSZ. JAJ. MLE.</b> ) | Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml ( <b>GLU PSZ. JAJ.</b> )                      | Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ. JAJ. MLE.</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Dynia z wody 100 g |
|                   | II ŚN                                                                                                                                                                                                                | Pomarańcza 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <b>MLE.</b> )              | Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml                                                | Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                   | Obiad                                                                                                                                                                                                                | Kalafiorowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml ( <b>SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Łosoś pieczony 120 g ( <b>RYB.</b> )<br>Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Surówka żydowska z olejem b/c. () 100 g<br>Warzywa po grecku () 100 g ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml | Ryżowa () 300 ml ( <b>MLE. SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Łosoś pieczony 120 g ( <b>RYB.</b> )<br>Sos koperkowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ. MLE.</b> )<br>Warzywa po grecku () 200 g ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml                                                                                                                                            | Płynna obiad*(-)-SIED 500 ml ( <b>SEL.</b> )                       |                                                                                       | Ryżowa () 300 ml ( <b>MLE. SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Łosoś pieczony 120 g ( <b>RYB.</b> )<br>Sos koperkowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ. MLE.</b> )<br>Warzywa po grecku () 200 g ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                                                                                                                                          |
| PD                | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Sałata zielona 20 g | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Płatki owsiane 20 g ( <b>GLU OW.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                           | Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                    | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Płatki owsiane 20 g ( <b>GLU OW.</b> ) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-30 do dnia 2025-01-05 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                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------|--------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-01-03 piątek | Kolacja                                    | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Rukola 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                                                                   | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <b>JAJ, MLE.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Rukola 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                                                | Płynna kolacja *(-)-SIED 500 ml ( <b>SEL.</b> )                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <b>JAJ, MLE.</b> )<br>Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                                                                  |
|                   | PN                                         | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt<br>Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt<br>Wafle ryżowe 30 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Biszkopty b/ml 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                   |                                            | Wartość energetyczna: 1914.85 kcal; Białko ogółem: 94.78 g; Tłuszcz: 52.14 g; Kw. tł. nasy.: 11.36 g; Węglowodany ogółem: 283.91 g; W tym cukry: 31.55 g; Błonnik pok.: 44.54 g; Sól: 10.04 g; WW: 23.89 Por; : 19.80 %; : 59.31 %; Ener. z T: 24.50 %; Ener. z Bł.: 4.65 %; K: 4143.95 mg;                                                                                                                                                       | Wartość energetyczna: 2193.04 kcal; Białko ogółem: 114.81 g; Tłuszcz: 55.68 g; Kw. tł. nasy.: 19.18 g; Węglowodany ogółem: 319.97 g; W tym cukry: 50.82 g; Błonnik pok.: 32.40 g; Sól: 7.67 g; WW: 28.73 Por; : 20.94 %; : 58.36 %; Ener. z T: 22.85 %; Ener. z Bł.: 2.95 %; K: 4308.77 mg;                                                                                                                                                                                               | Wartość energetyczna: 2203.82 kcal; Białko ogółem: 93.81 g; Tłuszcz: 81.09 g; Kw. tł. nasy.: 18.58 g; Węglowodany ogółem: 288.64 g; W tym cukry: 91.91 g; Błonnik pok.: 29.74 g; Sól: 2.17 g; WW: 25.72 Por; : 17.03 %; : 52.39 %; Ener. z T: 33.11 %; Ener. z Bł.: 2.70 %; K: 5303.79 mg; | Wartość energetyczna: 1894.56 kcal; Białko ogółem: 73.94 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; Węglowodany ogółem: 259.14 g; W tym cukry: 64.23 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 1.56 g; WW: 22.72 Por; : 15.61 %; : 54.71 %; Ener. z T: 32.69 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 4454.96 mg; | Wartość energetyczna: 2718.24 kcal; Białko ogółem: 126.30 g; Tłuszcz: 63.40 g; Kw. tł. nasy.: 22.85 g; Węglowodany ogółem: 417.89 g; W tym cukry: 109.80 g; Błonnik pok.: 28.74 g; Sól: 7.40 g; WW: 38.86 Por; : 18.59 %; : 61.49 %; Ener. z T: 20.99 %; Ener. z Bł.: 2.11 %; K: 4622.97 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 2025-01-04 sobota | Śniadanie                                  | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 25 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> )<br>Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ, SEL.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g | Maślanka 150 ml ( <b>MLE.</b> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 25 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> )<br>Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ, SEL.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g | Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )                                                                                                                                                                                                                         | Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )                                                                                                                                                                                                                          | Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ, SEL.</b> )<br>Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 25 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> )<br>Kalafior gotowany* 100 g |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-30 do dnia 2025-01-05 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 ( <u>MLE</u> ) | Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml | Banan 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Obiad   | Ogórkowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>kasza pęczak/sypko 180 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Buraczki gotowane drobno tarte() b/c 100 g<br>Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml                                                                    | Selerowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>MLE, SEL</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JĘCZ</u> )<br>Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Buraczki gotowane drobno tarte() b/c 200 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml                                                                                                           | Płynna obiad*(-)-SIED 500 ml ( <u>SEL</u> )        |                                     | Selerowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>MLE, SEL</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                              |
| PD      | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 20 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> )<br>Sałata zielona 20 g                                                                                                                                          | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> )<br>Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 20 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> )<br>Sałata zielona 20 g                                                                                                                                          | Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml             |                                     | pudding z nasion chia z mango 200 g ( <u>MLE</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Kolacja | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <u>SOJ</u> )<br>Roszponka 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Pomidor 80 g<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ</u> ) | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 200 g ( <u>SOJ, MLE, SEL</u> )<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ</u> )<br>Roszponka 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Płynna kolacja*(-)-SIED 500 ml ( <u>SEL</u> )      |                                     | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <u>SOJ</u> )<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ</u> )<br>Marchew gotowana z olejem () 100 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt |
| PN      | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt<br>Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                         | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                      |                                     | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

2025-01-04 sobota

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-30 do dnia 2025-01-05 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                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-01-04 sobota    | Wartość energetyczna: 1956.75 kcal; Białko ogółem: 83.15 g; Tłuszcz: 55.55 g; Kw. tł. nasy.: 11.60 g; Węglowodany ogółem: 293.18 g; W tym cukry: 41.60 g; Błonnik pok.: 50.12 g; Sól: 11.60 g; WW: 24.36 Por; : 17.00 %; : 59.93 %; Ener. z T: 25.55 %; Ener. z Bł.: 5.12 %; K: 3375.60 mg; | Wartość energetyczna: 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: 12.41 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: 2299.60 kcal; Białko ogółem: 96.97 g; Tłuszcz: 50.28 g; Kw. tł. nasy.: 20.28 g; Węglowodany ogółem: 386.22 g; W tym cukry: 133.56 g; Błonnik pok.: 35.46 g; Sól: 9.19 g; WW: 35.13 Por; : 16.87 %; : 67.18 %; Ener. z T: 19.68 %; Ener. z Bł.: 3.08 %; K: 5532.79 mg;       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 2025-01-05 niedziela | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Papryka świeża 80 g<br>Sałata lodowa 20 g      | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata lodowa 20 g | Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )                                                                                                                                                                                                                        | Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )                                                                                                                                                                                                                                  | Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Dynia z wody 100 g |
|                      | II ŚN                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Jabłko 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Jabłko pieczone 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml                                                                                                                                                                                                                                                      | Jabłko pieczone 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                      | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Pomidorowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Szynka wieprzowa duszona 100 g<br>Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml | Pomidorowa z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Szynka wieprzowa duszona 100 g<br>Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml                                                                         | Płynna obiad*(-)-SIED 500 ml ( <b>SEL.</b> )                                                                                                                                                                                                                                              | Pomidorowa z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| PD                   | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt<br>Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )                                                                                                                                                            | Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                         | Jogurt typu islandzkiego różne smaki Skyr 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml                                                                                                                                                                                                                                                       | Jogurt typu islandzkiego różne smaki Skyr 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-30 do dnia 2025-01-05 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----------------------|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-01-05 niedziela | Kolacja | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Mix sałat 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> )<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Mix sałat 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Płynna kolacja *(-)-SIED 500 ml ( <b>SEL.</b> )                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Kalafior gotowany* 100 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt |
|                      | PN      | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 25 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> )<br>Sałata zielona 10 g                                                                                                                       | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 25 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> )<br>Sałata zielona 10 g                                                                                                                                   | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                      |         | Wartość energetyczna: 1995.46 kcal; Białko ogółem: 103.87 g; Tłuszcz: 52.52 g; Kw. tł. nasy.: 14.02 g; Węglowodany ogółem: 291.99 g; W tym cukry: 37.93 g; Błonnik pok.: 43.92 g; Sól: 8.82 g; WW: 24.97 Por; : 20.82 %; : 58.53 %; Ener. z T: 23.69 %; Ener. z Bł.: 4.40 %; K: 4038.45 mg;                                                                                        | Wartość energetyczna: 2172.33 kcal; Białko ogółem: 134.62 g; Tłuszcz: 59.37 g; Kw. tł. nasy.: 23.31 g; Węglowodany ogółem: 281.87 g; W tym cukry: 40.98 g; Błonnik pok.: 21.47 g; Sól: 9.12 g; WW: 26.10 Por; : 24.79 %; : 51.90 %; Ener. z T: 24.60 %; Ener. z Bł.: 1.98 %; K: 3359.74 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: 2328.58 kcal; Białko ogółem: 117.19 g; Tłuszcz: 56.29 g; Kw. tł. nasy.: 20.83 g; Węglowodany ogółem: 343.23 g; W tym cukry: 92.60 g; Błonnik pok.: 22.73 g; Sól: 7.53 g; WW: 32.13 Por; : 20.13 %; : 58.96 %; Ener. z T: 21.76 %; Ener. z Bł.: 1.95 %; K: 3246.33 mg;                                                                                                                    |



Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-30 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA SIEDLCE

|                         |                                        | SIE- Papkowata b/ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | SIE- Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | SIE- Bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | SIE- Niskotłuszczowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------------|----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2024-12-30 poniedziałek | Śniadanie                              | Płatki pszenne na wodzie 300 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Dynia z wody 100 g | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Kielki rzodkiewki 20 g<br>Mandarynka 2 szt | Płatki pszenne na wodzie 300 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Kielki rzodkiewki 20 g<br>Mandarynka 2 szt | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Mandarynka 2 szt<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Kielki rzodkiewki 20 g | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Kielki rzodkiewki 20 g |
|                         | II ŚN                                  | Mandarynka 2 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Mandarynka 2 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                         | Obiad                                  | Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ryż na sypko 180 g<br>Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Marchew gotowana z olejem () 200 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                                                                                                                      | Brokułowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g<br>Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE.</b> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ryż na sypko 180 g<br>Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Sos ziołowy* b/ml 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                                                                                                                                                   | Brokułowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g<br>Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE.</b> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Brokułowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Ryż na sypko (brązowy) 180 g<br>Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g<br>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 ( <b>MLE.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-30 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA SIEDLCE

|                         |         | SIE- Papkowata b/ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | SIE- Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | SIE- Bezmlieczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | SIE- Niskotłuszczowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------------|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2024-12-30 poniedziałek | Kolacja | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10g<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 75 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 100 g ( <b>SEL.</b> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Twarożek z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Rukola 20 g<br>Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10g<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g<br>Pomidor 80 g<br>Rukola 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Twarożek z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Rukola 20 g | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Twarożek z papryką 80 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Pomidorki koktajlowe 80 g<br>Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Rukola 20 g |
|                         | PN      | Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                         |         | Wartość energetyczna: 2338.42 kcal; Białko ogółem: 87.46 g; Tłuszcz: 54.30 g; Kw. tł. nasy.: 10.79 g; Węglowodany ogółem: 392.29 g; W tym cukry: 109.82 g; Błonnik pok.: 39.47 g; Sól: 9.49 g; WW: 35.19 Por; : 14.96 %; : 67.10 %; Ener. z T: 20.90 %; Ener. z Bł.: 3.38 %; K: 3504.30 mg;                                                                                                                            | Wartość energetyczna: 2184.58 kcal; Białko ogółem: 91.47 g; Tłuszcz: 47.08 g; Kw. tł. nasy.: 23.38 g; Węglowodany ogółem: 365.29 g; W tym cukry: 129.20 g; Błonnik pok.: 22.96 g; Sól: 4.79 g; WW: 34.27 Por; : 16.75 %; : 66.89 %; Ener. z T: 19.40 %; Ener. z Bł.: 2.10 %; K: 3089.08 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                        | Wartość energetyczna: 2138.74 kcal; Białko ogółem: 87.63 g; Tłuszcz: 50.65 g; Kw. tł. nasy.: 10.67 g; Węglowodany ogółem: 349.79 g; W tym cukry: 73.65 g; Błonnik pok.: 34.32 g; Sól: 8.55 g; WW: 31.51 Por; : 16.39 %; : 65.42 %; Ener. z T: 21.32 %; Ener. z Bł.: 3.21 %; K: 3327.54 mg;                                                                                                                                                            | Wartość energetyczna: 2071.50 kcal; Białko ogółem: 91.45 g; Tłuszcz: 34.15 g; Kw. tł. nasy.: 16.26 g; Węglowodany ogółem: 365.63 g; W tym cukry: 129.89 g; Błonnik pok.: 21.24 g; Sól: 4.47 g; WW: 34.52 Por; : 17.66 %; : 70.60 %; Ener. z T: 14.84 %; Ener. z Bł.: 2.05 %; K: 3168.75 mg;                                                                                                                                                                                               | Wartość energetyczna: 2344.61 kcal; Białko ogółem: 110.39 g; Tłuszcz: 63.88 g; Kw. tł. nasy.: 20.38 g; Węglowodany ogółem: 354.04 g; W tym cukry: 102.65 g; Błonnik pok.: 47.85 g; Sól: 6.16 g; WW: 30.70 Por; : 18.83 %; : 60.40 %; Ener. z T: 24.52 %; Ener. z Bł.: 4.08 %; K: 4745.55 mg;                                                                                                                                                                                                             |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-30 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA SIEDLCE

|                   |                                      | SIE- Papkowata b/ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | SIE- Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | SIE- Bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | SIE- Niskotłuszczowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------|--------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2024-12-31 wtorek | Śniadanie                            | Kasza manna na wodzie 300 ml ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) | Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g ( <b>RYB, SEL.</b> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Mix sałat 20 g<br>Jabłko pieczone 150 g | Kasza manna na wodzie 300 ml ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Mix sałat 20 g<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) | Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g ( <b>RYB, SEL.</b> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Mix sałat 20 g | Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g ( <b>RYB, SEL.</b> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Mix sałat 20 g |
|                   | II ŚN                                | Jabłko pieczone 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Jabłko 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                   | Obiad                                | Solferino (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Sos ziołowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                                                                                                                                                                                             | Solferino () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> )<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Sos ziołowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                                                                                                                                                                                 | Solferino (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> )<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Sos ziołowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                                                                                                                                                                      | Solferino () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> )<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Sos ziołowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                                                                                                        | Grochowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Kasza gryczana 180 g<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Sos ziołowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem () 100 g<br>Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 20 g ( <b>SOJ, SEL.</b> )<br>Sałata zielona 20 g                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-30 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA SIEDLCE

|                   |           | SIE- Papkowata b/ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | SIE- Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | SIE- Bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | SIE- Niskotłuszczowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2024-12-31 wtorek | Kolacja   | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Szyunkowa dębowa<br>kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g<br>Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Szyunkowa dębowa<br>kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g<br>Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                   | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Szyunkowa dębowa<br>kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g<br>Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Sałata zielona 20 g                                                  | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Szyunkowa dębowa<br>kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g<br>Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Surówka z rzodkwi i czarnuszki 80 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Sałata zielona 20 g |
|                   | PN        | Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt<br>Biszkopty b/ml 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt<br>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: 2711.22 kcal; Białko ogółem: 120.01 g; Tłuszcz: 81.33 g; Kw. tł. nasy.: 23.08 g; Węglowodany ogółem: 396.16 g; W tym cukry: 81.16 g; Błonnik pok.: 50.80 g; Sól: 10.29 g; WW: 34.65 Por.; : 17.71 %; : 58.45 %; Ener. z T: 27.00 %; Ener. z Bł.: 3.75 %; K: 4553.93 mg;                                                                                                                      |
| 2025-01-01 środa  | Śniadanie | Płatki ryżowe na wodzie 300 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )                                 | Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Banan 150 g<br>Roszponka 20 g | Płatki ryżowe na wodzie 300 g<br>Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 75 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Banan 150 g<br>Roszponka 20 g                                                        | Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Banan 150 g<br>Roszponka 20 g | Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Papryka świeża 80 g<br>Roszponka 20 g              |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-30 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA SIEDLCE

|                  |         | SIE- Papkowata b/ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | SIE- Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | SIE- Bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | SIE- Niskotłuszczowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|------------------|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-01-01 środa | II ŚN   | Banan 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Banan 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                  | Obiad   | Rosół z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> )<br>Sos bazyliowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )<br>Dyńia z wody 200 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml<br>Sos bazyliowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )                                                                                        | Rosół z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Ćwiartka z kurczaka pieczona 100 g<br>Sos bazyliowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )<br>Dyńia z wody 200 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                                                                                                                                                       | Rosół z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Ćwiartka z kurczaka pieczona 100 g<br>Sos bazyliowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )<br>Dyńia z wody 200 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml<br>Sos bazyliowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )                                                                                                | Rosół z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Ćwiartka z kurczaka pieczona 100 g<br>Sos bazyliowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )<br>Dyńia z wody 200 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                                                                              | Rosół z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Ćwiartka z kurczaka pieczona 100 g<br>Sos bazyliowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )<br>Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g<br>Dyńia z wody 100 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml                                              |
|                  | PD      | Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Maślanka truskawkowa 200 ml ( <b>MLE,</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                  | Kolacja | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ,</b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> )<br>Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> )<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ,</b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ,</b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE,</b> )<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <b>SOJ,</b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> )<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Sałata zielona 20 g | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb razowy pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ,</b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Sałata zielona 20 g |
|                  | PN      | Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Bułka maślana 1 szt 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt<br>Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Bułka maślana 1 szt 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-30 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA SIEDLCE

|                     |           | SIE- Papkowata b/ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | SIE- Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | SIE- Bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | SIE- Niskotłuszczowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-01-01 środa    |           | Wartość energetyczna: 2262.17 kcal; Białko ogółem: 86.28 g; Tłuszcz: 45.28 g; Kw. tł. nasy.: 11.43 g; Węglowodany ogółem: 387.14 g; W tym cukry: 127.92 g; Błonnik pok.: 26.94 g; Sól: 8.22 g; WW: 36.01 Por; : 15.26 %; : 68.45 %; Ener. z T: 18.01 %; Ener. z Bł.: 2.38 %; K: 4078.99 mg;                                                                                                     | Wartość energetyczna: 2774.41 kcal; Białko ogółem: 141.48 g; Tłuszcz: 76.83 g; Kw. tł. nasy.: 32.65 g; Węglowodany ogółem: 387.25 g; W tym cukry: 103.47 g; Błonnik pok.: 25.06 g; Sól: 10.02 g; WW: 36.22 Por; : 20.40 %; : 55.83 %; Ener. z T: 24.92 %; Ener. z Bł.: 1.81 %; K: 4864.53 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Wartość energetyczna: 2351.60 kcal; Białko ogółem: 105.60 g; Tłuszcz: 57.69 g; Kw. tł. nasy.: 16.07 g; Węglowodany ogółem: 359.41 g; W tym cukry: 95.66 g; Błonnik pok.: 23.99 g; Sól: 8.58 g; WW: 33.53 Por; : 17.96 %; : 61.13 %; Ener. z T: 22.08 %; Ener. z Bł.: 2.04 %; K: 4226.10 mg;                                                                                                         | Wartość energetyczna: 2597.76 kcal; Białko ogółem: 133.95 g; Tłuszcz: 64.89 g; Kw. tł. nasy.: 25.15 g; Węglowodany ogółem: 377.33 g; W tym cukry: 97.05 g; Błonnik pok.: 23.49 g; Sól: 8.53 g; WW: 35.38 Por; : 20.63 %; : 58.10 %; Ener. z T: 22.48 %; Ener. z Bł.: 1.81 %; K: 4743.32 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Wartość energetyczna: 2802.07 kcal; Białko ogółem: 147.09 g; Tłuszcz: 83.93 g; Kw. tł. nasy.: 28.60 g; Węglowodany ogółem: 377.88 g; W tym cukry: 76.80 g; Błonnik pok.: 31.07 g; Sól: 11.57 g; WW: 34.76 Por; : 21.00 %; : 53.94 %; Ener. z T: 26.96 %; Ener. z Bł.: 2.22 %; K: 4973.95 mg;                                                                                                                                                                                                                                |
| 2025-01-02 czwartek | Śniadanie | Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 75 g<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> ) | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Jabłko pieczone 150 g | Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 75 g<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Jabłko pieczone 150 g | Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Sałata zielona 20 g | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Rzodkiew biała 80 g<br>Pasta z ciecierzycy z warzywami () 80 g ( <b>SEL.</b> )<br>Sałata zielona 20 g |
|                     | II ŚN     | Jabłko pieczone 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Kiwi 1 szt 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                     | Obiad     | Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <b>SEL.</b> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml                                                                      | Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml                                                                                                                                              | Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> )<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                   |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-30 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA SIEDLCE

|                     |         | SIE- Papkowata b/ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | SIE- Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                         | SIE- Bezmlieczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | SIE- Niskotłuszczowa                                                                                                                                                                                                                                                                       | SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych                                                                                                                                                                                                                                                      |  |
|---------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 2025-01-02 czwartek | PD      | Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml<br>Herbatniki 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )                                                                                                                                                                                                      |  |
|                     | Kolacja | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 50 g ( <b>SOJ, SEL.</b> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Zapiekanka z ryżu i jabłka () 200 g ( <b>MLE.</b> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )                                                                                                                  | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 50 g ( <b>SOJ, SEL.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Zapiekanka z ryżu i jabłka () 200 g ( <b>MLE.</b> )<br>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                  | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Zapiekanka z ryżu i jabłka () 200 g ( <b>MLE.</b> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )                                                                                                                  |  |
|                     | PN      | Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |
|                     |         | Wartość energetyczna: 2192.42 kcal; Białko ogółem: 83.27 g; Tłuszcz: 54.73 g; Kw. tł. nasy.: 11.91 g; Węglowodany ogółem: 356.52 g; W tym cukry: 85.90 g; Błonnik pok.: 33.55 g; Sól: 8.88 g; WW: 32.22 Por; : 15.19 %; : 65.05 %; Ener. z T: 22.47 %; Ener. z Bł.: 3.06 %; K: 4098.38 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: 1883.26 kcal; Białko ogółem: 76.63 g; Tłuszcz: 38.99 g; Kw. tł. nasy.: 8.54 g; Węglowodany ogółem: 318.02 g; W tym cukry: 64.57 g; Błonnik pok.: 27.31 g; Sól: 7.75 g; WW: 28.99 Por; : 16.28 %; : 67.55 %; Ener. z T: 18.63 %; Ener. z Bł.: 2.90 %; K: 3021.21 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 2024-12-30 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA SIEDLCE

|                   |                                      | SIE- Papkowata b/ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | SIE- Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | SIE- Bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | SIE- Niskotłuszczowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------|--------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-01-03 piątek | Śniadanie                            | Płatki pszenne na wodzie 300 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Dyńia z wody 100 g | Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Kiełki brokuła 20 g<br>Pomarańcza 150 g | Płatki pszenne na wodzie 300 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Miód (25g) 1 szt<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Kiełki brokuła 20 g<br>Pomarańcza 150 g | Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Kiełki brokuła 20 g<br>Pomarańcza 150 g | Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidorki koktajlowe 80 g<br>Miód (25g) 1 szt<br>Kiełki brokuła 20 g |
|                   | II ŚN                                | Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Pomarańcza 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                   | Obiad                                | Ryżowa (bez mleka) () 300 ml ( <b>SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Łosoś pieczony 120 g ( <b>RYB.</b> )<br>Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Warzywa po grecku () 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                                                                                                                        | Ryżowa () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Łosoś pieczony 120 g ( <b>RYB.</b> )<br>Sos koperkowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Warzywa po grecku () 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                                                                                                                                                                               | Ryżowa (bez mleka) () 300 ml ( <b>SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Łosoś pieczony 120 g ( <b>RYB.</b> )<br>Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Warzywa po grecku () 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                                                                                                                                                                             | Ryżowa () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Łosoś pieczony 120 g ( <b>RYB.</b> )<br>Sos koperkowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Warzywa po grecku () 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                                                                       | Kalafiorowa z ryżem () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Łosoś pieczony 120 g ( <b>RYB.</b> )<br>Sos koperkowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Surówka żydowska z olejem b/c. () 100 g<br>Warzywa po grecku () 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml                                          |
| PD                | Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Płatki owsiane 20 g ( <b>GLU OW.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |



Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-30 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA SIEDLCE

|                   |           | SIE- Papkowata b/ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | SIE- Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | SIE- Bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | SIE- Niskotłuszczowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-01-03 piątek | Kolacja   | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10g<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                                                                                                       | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <b>JAJ, MLE.</b> )<br>Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Rukola 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                                                                                         | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10g<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Rukola 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                                                                                                                            | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Rukola 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                 | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <b>JAJ, MLE.</b> )<br>Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Rukola 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                                                                   |
|                   | PN        | Biszkopty b/ml 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>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: 2557.18 kcal; Białko ogółem: 116.49 g; Tłuszcz: 59.31 g; Kw. tł. nasy.: 20.79 g; Węglowodany ogółem: 399.68 g; W tym cukry: 116.52 g; Błonnik pok.: 26.34 g; Sól: 6.59 g; WW: 37.40 Por.; : 18.22 %; : 62.52 %; Ener. z T: 20.87 %; Ener. z Bł.: 2.06 %; K: 4550.91 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 2259.31 kcal; Białko ogółem: 89.88 g; Tłuszcz: 46.95 g; Kw. tł. nasy.: 10.08 g; Węglowodany ogółem: 382.30 g; W tym cukry: 94.84 g; Błonnik pok.: 29.57 g; Sól: 7.02 g; WW: 35.29 Por.; : 15.91 %; : 67.68 %; Ener. z T: 18.70 %; Ener. z Bł.: 2.62 %; K: 4041.75 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                | Wartość energetyczna: 2365.70 kcal; Białko ogółem: 103.26 g; Tłuszcz: 40.10 g; Kw. tł. nasy.: 10.86 g; Węglowodany ogółem: 408.32 g; W tym cukry: 109.76 g; Błonnik pok.: 24.75 g; Sól: 5.31 g; WW: 38.49 Por.; : 17.46 %; : 69.04 %; Ener. z T: 15.25 %; Ener. z Bł.: 2.09 %; K: 4292.16 mg;                                                                                                                                                                                                                    | Wartość energetyczna: 2486.65 kcal; Białko ogółem: 121.79 g; Tłuszcz: 65.58 g; Kw. tł. nasy.: 17.62 g; Węglowodany ogółem: 367.40 g; W tym cukry: 89.46 g; Błonnik pok.: 36.63 g; Sól: 8.56 g; WW: 33.06 Por.; : 19.59 %; : 59.10 %; Ener. z T: 23.74 %; Ener. z Bł.: 2.95 %; K: 5003.72 mg;                                                                                                                                                                                                          |
| 2025-01-04 sobota | Śniadanie | Płatki ryżowe na wodzie 300 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10g<br>Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ, SEL.</b> )<br>Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 25 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> )<br>Kalafior gotowany* 100 g | Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ, SEL.</b> )<br>Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 25 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Banan 150 g | Płatki ryżowe na wodzie 300 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10g<br>Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 25 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> )<br>Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ, SEL.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Banan 150 g | Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 25 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> )<br>Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ, SEL.</b> )<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Banan 150 g<br>Sałata zielona 20 g | Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 25 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> )<br>Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ, SEL.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-30 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA SIEDLCE

|                   |         | SIE- Papkowata b/ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | SIE- Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | SIE- Bezmlieczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | SIE- Niskotłuszczowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-01-04 sobota | II ŚN   | Banan 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Banan 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                   | Obiad   | Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <b>SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                      | Selerowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> )<br>Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                | Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <b>SEL.</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> )<br>Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                                                                                                                                                                            | Selerowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> )<br>Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                                                                                     | Ogórkowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>kasza pęczak/sypko 180 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Buraczki gotowane drobno tarte() b/c 100 g<br>Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g<br>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 ( <b>MLE.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                   | Kolacja | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Marchew gotowana z olejem () 100 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 200 g ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> )<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Roszponka 20 g<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <b>SOJ.</b> ) | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Roszponka 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Pomidor 80 g<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <b>SOJ.</b> ) | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 200 g ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> )<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Roszponka 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz 200 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Roszponka 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt |
|                   | PZ      | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Dżem 25 g 1 szt<br>Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Dżem 25 g 1 szt<br>Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Dżem 25 g 1 szt<br>Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-30 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA SIEDLCE

|                      | SIE- Papkowata b/ml                                                                                                                                                                                                                                                                        | SIE- Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | SIE- Bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | SIE- Niskotłuszczowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-01-04 sobota    | Wartość energetyczna: 2196.22 kcal; Białko ogółem: 80.35 g; Tłuszcz: 37.79 g; Kw. tł. nasy.: 8.82 g; Węglowodany ogółem: 401.41 g; W tym cukry: 139.33 g; Błonnik pok.: 33.13 g; Sól: 8.74 g; WW: 36.87 Por; : 14.63 %; : 73.11 %; Ener. z T: 15.49 %; Ener. z Bł.: 3.02 %; K: 4817.78 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: 9.21 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: 8.55 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: 2580.41 kcal; Białko ogółem: 100.59 g; Tłuszcz: 79.72 g; Kw. tł. nasy.: 18.48 g; Węglowodany ogółem: 380.14 g; W tym cukry: 92.21 g; Błonnik pok.: 48.85 g; Sól: 9.85 g; WW: 33.28 Por; : 15.59 %; : 58.93 %; Ener. z T: 27.81 %; Ener. z Bł.: 3.79 %; K: 4425.77 mg;                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 2025-01-05 niedziela | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Kasza manna na wodzie 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Dynia z wody 100 g | Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Pomidor 80 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Jabłko pieczone 150 g | Kasza manna na wodzie 300 ml ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Jabłko pieczone 150 g | Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Sałata lodowa 20 g | Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Papryka świeża 80 g<br>Sałata lodowa 20 g |
|                      | II ŚN                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Jabłko pieczone 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Jabłko 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 2025-01-05 niedziela | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Pomidorowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                                                                                                                        | Pomidorowa z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Szynka wieprzowa duszona 100 g<br>Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                                                                                                                                                                   | Pomidorowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Szynka wieprzowa duszona 100 g<br>Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                                                                                                                                                                             | Pomidorowa z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Szynka wieprzowa duszona 100 g<br>Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                                                                                          | Pomidorowa z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Szynka wieprzowa duszona 100 g<br>Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g<br>Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g<br>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 ( <b>MLE.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-30 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA SIEDLCE

|                      |         | SIE- Papkowata b/ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | SIE- Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | SIE- Bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | SIE- Niskotłuszczowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----------------------|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-01-05 niedziela | Kolacja | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Kalafior gotowany* 100 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Pomidor 80 g<br>Mix sałat 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Pomidor 80 g<br>Mix sałat 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Mix sałat 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> )<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Mix sałat 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt |
|                      | PN      | Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                      |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Wartość energetyczna: 2066.42 kcal; Białko ogółem: 85.30 g; Tłuszcz: 40.69 g; Kw. tł. nasy.: 11.62 g; Węglowodany ogółem: 344.82 g; W tym cukry: 95.77 g; Błonnik pok.: 22.58 g; Sól: 7.92 g; WW: 32.29 Por; : 16.51 %; : 66.75 %; Ener. z T: 17.72 %; Ener. z Bł.: 2.19 %; K: 2871.48 mg;                                                                                                                           | Wartość energetyczna: 2160.47 kcal; Białko ogółem: 107.84 g; Tłuszcz: 54.15 g; Kw. tł. nasy.: 19.93 g; Węglowodany ogółem: 316.38 g; W tym cukry: 76.68 g; Błonnik pok.: 20.51 g; Sól: 6.92 g; WW: 29.74 Por; : 19.97 %; : 58.58 %; Ener. z T: 22.56 %; Ener. z Bł.: 1.90 %; K: 3475.62 mg;                                                                                                                      | Wartość energetyczna: 1869.18 kcal; Białko ogółem: 90.30 g; Tłuszcz: 38.54 g; Kw. tł. nasy.: 10.72 g; Węglowodany ogółem: 296.44 g; W tym cukry: 63.96 g; Błonnik pok.: 20.33 g; Sól: 7.34 g; WW: 27.79 Por; : 19.32 %; : 63.44 %; Ener. z T: 18.56 %; Ener. z Bł.: 2.18 %; K: 3098.90 mg;                                                  | Wartość energetyczna: 2104.37 kcal; Białko ogółem: 110.52 g; Tłuszcz: 46.10 g; Kw. tł. nasy.: 14.43 g; Węglowodany ogółem: 317.41 g; W tym cukry: 77.61 g; Błonnik pok.: 18.94 g; Sól: 6.24 g; WW: 30.03 Por; : 21.01 %; : 60.33 %; Ener. z T: 19.71 %; Ener. z Bł.: 1.80 %; K: 3565.79 mg;                                                                           |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-30 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA SIEDLCE

|                         |                                                                                                              | SIE- Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | SIE- Kleikowa                                                                                                                        |
|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2024-12-30 poniedziałek | Śniadanie                                                                                                    | <p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (<b>MLE, GLU OW.</b>)</p> <p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p> <p>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)</p> <p>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE.</b>)</p> <p>Jajko gotowane kl M 1 szt (<b>JAJ.</b>)</p> <p>Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (<b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b>)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Kielki rzodkiewki 20 g</p> | <p>Płatki pszenne na wodzie 300 g (<b>GLU PSZ.</b>)</p> <p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<b>GLU PSZ.</b>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)</p> <p>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 10 g</p> <p>Jajko gotowane kl M 1 szt (<b>JAJ.</b>)</p> <p>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<b>SOJ.</b>)</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 (<b>MLE.</b>)</p> <p>Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (<b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b>)</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 (<b>MLE.</b>)</p> <p>Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 20 g (<b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b>)</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 (<b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b>)</p> |
|                         | II ŚN                                                                                                        | <p>Mandarynka 2 szt</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <p>Mandarynka 2 szt</p> <p>Wafle ryżowe 20 g</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                      |
|                         | Obiad                                                                                                        | <p>Brokułowa z ziemniakami () 300 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b>)</p> <p>Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g</p> <p>Sos jogurtowy naturalny 100 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <p>Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<b>GLU PSZ, SEL.</b>)</p> <p>Ryż na sypko 180 g</p> <p>Pulpet drobiowy 100 g (<b>GLU PSZ, JAJ.</b>)</p> <p>Sos ziołowy* b/ml 80 ml (<b>GLU PSZ, SEL.</b>)</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>Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<b>GLU PSZ, SEL.</b>)</p> <p>Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g</p> <p>Sos jogurtowy naturalny 100 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml</p>                                                                                                                                                                                    | <p>Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<b>GLU PSZ, SEL.</b>)</p> <p>Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 250 g</p> <p>Sos jogurtowy naturalny 50 g (<b>MLE.</b>)</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 (<b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b>)</p> |
| PD                      | <p>Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<b>MLE.</b>)</p> <p>Biszkopty b/ml 30 g (<b>GLU PSZ, JAJ.</b>)</p> | <p>Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml</p> <p>Biszkopty b/ml 30 g (<b>GLU PSZ, JAJ.</b>)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                      |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-30 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA SIEDLCE

|                         |         | SIE- Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka                                                                                                                                                                                                                                                          | SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka                                                                                                                                                                                                                                                          | SIE- Kleikowa                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------------|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2024-12-30 poniedziałek | Kolacja | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Twarożek z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Rukola 20 g | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g<br>Pomidor 80 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Rukola 20 g | Pomidor 80 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb bezglutenowy 100 g<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Twarożek z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Rukola 20 g<br>Pomidor 80 g                                         | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb bezglutenowy 100 g<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Rukola 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                         | Kleik ryżowy na wodzie 200 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                            |
|                         | PN      | Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Sałata zielona 5 g                                                                                                                                                                                                                                  | Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt                                                                                                                                                                                                                                      | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                         |         | Wartość energetyczna: 2502.98 kcal; Białko ogółem: 100.56 g; Tłuszcz: 53.24 g; Kw. tł. nasy.: 25.76 g; Węglowodany ogółem: 421.75 g; W tym cukry: 154.20 g; Błonnik pok.: 23.00 g; Sól: 5.02 g; WW: 39.93 Por; : 16.07 %; : 67.40 %; Ener. z T: 19.14 %; Ener. z Bł.: 1.84 %; K: 3373.02 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                        | Wartość energetyczna: 2620.58 kcal; Białko ogółem: 97.42 g; Tłuszcz: 58.44 g; Kw. tł. nasy.: 12.28 g; Węglowodany ogółem: 444.17 g; W tym cukry: 104.20 g; Błonnik pok.: 34.94 g; Sól: 10.05 g; WW: 40.93 Por; : 14.87 %; : 67.80 %; Ener. z T: 20.07 %; Ener. z Bł.: 2.67 %; K: 3331.06 mg;                                                                                                                                                           | Wartość energetyczna: 1984.34 kcal; Białko ogółem: 48.06 g; Tłuszcz: 45.23 g; Kw. tł. nasy.: 20.59 g; Węglowodany ogółem: 354.33 g; W tym cukry: 134.43 g; Błonnik pok.: 16.74 g; Sól: 0.99 g; WW: 33.83 Por; : 9.69 %; : 71.43 %; Ener. z T: 20.51 %; Ener. z Bł.: 1.69 %; K: 2497.14 mg; | Wartość energetyczna: 1761.90 kcal; Białko ogółem: 27.98 g; Tłuszcz: 39.73 g; Kw. tł. nasy.: 17.72 g; Węglowodany ogółem: 330.00 g; W tym cukry: 122.17 g; Błonnik pok.: 15.18 g; Sól: 1.23 g; WW: 31.50 Por; : 6.35 %; : 74.92 %; Ener. z T: 20.29 %; Ener. z Bł.: 1.72 %; K: 2020.76 mg; | Wartość energetyczna: 887.22 kcal; Białko ogółem: 19.66 g; Tłuszcz: 7.47 g; Kw. tł. nasy.: 0.18 g; Węglowodany ogółem: 184.88 g; W tym cukry: 34.15 g; Błonnik pok.: 2.73 g; Sól: 0.19 g; WW: 18.29 Por; : 8.86 %; : 83.35 %; Ener. z T: 7.57 %; Ener. z Bł.: 0.62 %; K: 127.46 mg; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-30 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA SIEDLCE

|                   |                                                                                                            | SIE- Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | SIE- Kleikowa                                                                                                           |
|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2024-12-31 wtorek | Śniadanie                                                                                                  | Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami ( ) 80 g ( <b>RYB, SEL.</b> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Mix sałat 20 g | Kasza manna na wodzie 300 ml ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami ( ) 80 g ( <b>RYB, SEL.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Mix sałat 20 g | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb bezglutenowy 100 g<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Biszkopty b/ml 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Mix sałat 20 g<br>Dżem 25 g 1 szt       | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Chleb bezglutenowy 100 g<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Dżem 25 g 2 szt<br>Pomidor 80 g<br>Mix sałat 20 g<br>Jabłko pieczone 150 g                                                       | Kleik ryżowy na wodzie 200 g<br>Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml |
|                   | II ŚN                                                                                                      | Jabłko pieczone 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Jabłko pieczone 150 g<br>Biszkopty b/ml 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                         |
|                   | Obiad                                                                                                      | Solferino ( ) 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> )<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Sos ziołowy ( ) 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                                                                                                                                                       | Solferino (bez mleka) ( ) 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> )<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Sos ziołowy ( )b/ml 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                                                                                                                                        | Solferino (bez mleka) ( ) 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> )<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml<br>Sos ziołowy ( ) 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) | Solferino (bez mleka) ( ) 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> )<br>Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Sos ziołowy ( ) 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Kleik ryżowy na wodzie 300 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 500 ml<br>Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )  |
| PD                | Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</b> )<br>Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) | Wafle ryżowe 30 g<br>Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                         |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-30 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA SIEDLCE

|                   |           | SIE- Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka                                                                                                                                                                                                                                                          | SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka                                                                                                                                                                                                                                                          | SIE- Kleikowa                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2024-12-31 wtorek | Kolacja   | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g<br>Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Sałata zielona 20 g        | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g<br>Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Sałata zielona 20 g | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb bezglutenowy 100 g<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g<br>Pomidor 80 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Sałata zielona 20 g                             | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb bezglutenowy 100 g<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g<br>Miód (25g) 1 szt<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Sałata zielona 20 g         | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Kleik ryżowy na wodzie 200 g<br>Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )                                                                                                                                                             |
|                   | PN        | Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt<br>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; |
| 2025-01-01 środa  | Śniadanie | Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Roszponka 20 g | Płatki ryżowe na wodzie 300 g<br>Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 75 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Roszponka 20 g                                                                   | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )<br>Chleb bezglutenowy 100 g<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Dżem 25 g 2 szt<br>Banan 150 g<br>Pomidor 80 g<br>Podpłomyki b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Roszponka 20 g                               | Chleb bezglutenowy 100 g<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Dżem 25 g 2 szt<br>Banan 150 g<br>Pomidor 80 g<br>Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )<br>Roszponka 20 g                                                                                              | Kleik ryżowy na wodzie 200 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )                                                                                                                                                             |



Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-30 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA SIEDLCE

|                  |         | SIE- Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka                                                                                                                                                                                                                     | SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka                                                                                                                                                                                                                 | SIE- Kleikowa                                                                                                           |
|------------------|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-01-01 środa | II ŚN   | Banan 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Banan 150 g<br>Wafle ryżowe 20 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                         |
|                  | Obiad   | Rosół z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Ćwiartka z kurczaka pieczona 100 g<br>Sos bazyliowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Dyńia z wody 200 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                                                                                                                                                       | Rosół z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Ćwiartka z kurczaka pieczona 50 g<br>Sos bazyliowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Dyńia z wody 200 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                                                                                                                                              | Rosół z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Ćwiartka z kurczaka pieczona 30 g<br>Sos bazyliowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Dyńia z wody 200 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml |                                                                                                                                                                                                                                                   | Kleik ryżowy na wodzie 300 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 500 ml<br>Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) |
|                  | PD      | Maślanka truskawkowa 200 ml ( <b>MLE.</b> )<br>Podpłomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> )<br>Sałata zielona 10 g                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                         |
|                  | Kolacja | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Sałata zielona 20 g | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Sałata zielona 20 g | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb bezglutenowy 100 g<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Sałata zielona 20 g     | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb bezglutenowy 100 g<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 20 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Sałata zielona 20 g | Kleik ryżowy na wodzie 200 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) |
|                  | PN      | Bułka maślana 1 szt 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt<br>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 2024-12-30 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA SIEDLCE

|                     |           | SIE- Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | SIE- Kleikowa                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|---------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-01-01 środa    |           | Wartość energetyczna: 2999.21 kcal; Białko ogółem: 150.28 g; Tłuszcz: 80.77 g; Kw. tł. nasy.: 34.65 g; Węglowodany ogółem: 425.65 g; W tym cukry: 103.47 g; Błonnik pok.: 25.06 g; Sól: 10.22 g; WW: 40.06 Por.; : 20.04 %; : 56.77 %; Ener. z T: 24.24 %; Ener. z Bł.: 1.67 %; K: 4864.53 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Wartość energetyczna: 2556.27 kcal; Białko ogółem: 106.55 g; Tłuszcz: 62.35 g; Kw. tł. nasy.: 17.59 g; Węglowodany ogółem: 398.83 g; W tym cukry: 95.41 g; Błonnik pok.: 25.80 g; Sól: 9.01 g; WW: 37.28 Por.; : 16.67 %; : 62.41 %; Ener. z T: 21.95 %; Ener. z Bł.: 2.02 %; K: 4192.87 mg;                                                                               | Wartość energetyczna: 2059.28 kcal; Białko ogółem: 55.31 g; Tłuszcz: 57.24 g; Kw. tł. nasy.: 23.34 g; Węglowodany ogółem: 333.71 g; W tym cukry: 117.53 g; Błonnik pok.: 17.56 g; Sól: 2.94 g; WW: 31.75 Por.; : 10.74 %; : 64.82 %; Ener. z T: 25.02 %; Ener. z Bł.: 1.71 %; K: 3840.28 mg;                                                                 | Wartość energetyczna: 1787.03 kcal; Białko ogółem: 38.24 g; Tłuszcz: 47.69 g; Kw. tł. nasy.: 20.19 g; Węglowodany ogółem: 304.67 g; W tym cukry: 110.18 g; Błonnik pok.: 17.56 g; Sól: 2.53 g; WW: 28.83 Por.; : 8.56 %; : 68.20 %; Ener. z T: 24.02 %; Ener. z Bł.: 1.96 %; K: 3494.78 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; |
| 2025-01-02 czwartek | Śniadanie | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ,)<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ,)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ,)<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ,)<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ,)<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ,)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g | Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ,)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ,)<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 75 g<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb bezglutenowy 100 g<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ,)<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ,)<br>Pomidor 80 g<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Kisiel o smaku wiśniowym b/c 150 ml<br>Sałata zielona 20 g | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb bezglutenowy 100 g<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ,)<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 20 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ,)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Kisiel o smaku wiśniowym b/c 150 ml | Kleik ryżowy na wodzie 200 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ,)                                                                                                                                                              |
|                     | II ŚN     | Jabłko pieczone 150 g<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ,)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Jabłko pieczone 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                     | Obiad     | Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ,)<br>Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 350 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ,)<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ,)<br>Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ,)<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml<br>Brokuł gotowany* 200 g                                                                                                                      | Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ,)<br>Makaron niskobiałkowy PKU z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ,)<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                                                                                             | Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ,)<br>Makaron bezglutenowy niskobiałkowy PKU 180 g<br>Pulpet wieprzowy 40 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ,)<br>Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> ,)<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                                                                           | Kleik ryżowy na wodzie 300 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 500 ml<br>Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ,)                                                                                                                                                              |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-30 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA SIEDLCE

|                     |         | SIE- Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                         | SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka                                                                                                                                                                                                                                                                                              | SIE- Kleikowa                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---------------------|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-01-02 czwartek | PD      | Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml<br>Herbatniki 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                       | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Schab bednarza- wędzonka wp.wędzona,parzona z wodą dodaną 20 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Sałata zielona 20 g                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                     | Kolacja | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Zapiekanka z ryżu i jabłka () 200 g ( <u>MLE,</u> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE,</u> )                                                                                                                   | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w ostonce niejadanej 50 g ( <u>SOJ, SEL,</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w ostonce niejadanej 50 g ( <u>SOJ, SEL,</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb bezglutenowy 100 g<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>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> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Chleb bezglutenowy 100 g<br>Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w ostonce niejadanej 20 g ( <u>SOJ, SEL,</u> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Kleik ryżowy na wodzie 200 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>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: 2071.41 kcal; Białko ogółem: 83.43 g; Tłuszcz: 44.33 g; Kw. tł. nasy.: 9.85 g; Węglowodany ogółem: 347.08 g; W tym cukry: 65.47 g; Błonnik pok.: 29.34 g; Sól: 8.57 g; WW: 31.71 Por; : 16.11 %; : 67.02 %; Ener. z T: 19.26 %; Ener. z Bł.: 2.83 %; K: 3057.39 mg;                                                                                                                                                                                            | Wartość energetyczna: 1825.70 kcal; Białko ogółem: 51.46 g; Tłuszcz: 52.16 g; Kw. tł. nasy.: 19.33 g; Węglowodany ogółem: 291.76 g; W tym cukry: 75.75 g; Błonnik pok.: 19.56 g; Sól: 4.67 g; WW: 27.17 Por; : 11.27 %; : 63.92 %; Ener. z T: 25.71 %; Ener. z Bł.: 2.14 %; K: 2743.27 mg;                                                                                                                                                                 | Wartość energetyczna: 1794.30 kcal; Białko ogółem: 33.66 g; Tłuszcz: 44.85 g; Kw. tł. nasy.: 17.30 g; Węglowodany ogółem: 316.75 g; W tym cukry: 76.13 g; Błonnik pok.: 18.66 g; Sól: 3.08 g; WW: 29.73 Por; : 7.50 %; : 70.61 %; Ener. z T: 22.50 %; Ener. z Bł.: 2.08 %; K: 2758.18 mg;                                      | Wartość energetyczna: 887.22 kcal; Białko ogółem: 19.66 g; Tłuszcz: 7.47 g; Kw. tł. nasy.: 0.18 g; Węglowodany ogółem: 184.88 g; W tym cukry: 34.15 g; Błonnik pok.: 2.73 g; Sól: 0.19 g; WW: 18.29 Por; : 8.86 %; : 83.35 %; Ener. z T: 7.57 %; Ener. z Bł.: 0.62 %; K: 127.46 mg; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-30 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA SIEDLCE

|                   |                                                                                       | SIE- Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka                                                                                                                                                                                                                                                                                            | SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | SIE- Kleikowa                                                                                                           |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-01-03 piątek | Śniadanie                                                                             | Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ. JAJ. MLE.</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Kielki brokuła 20 g | Płatki pszenne na wodzie 300 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Pomidor 80 g<br>Kielki brokuła 20 g | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb bezglutenowy 100 g<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Pomarańcza 150 g<br>Pomidor 80 g<br>Kielki brokuła 20 g<br>Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml | Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</b> )<br>Chleb bezglutenowy 100 g<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Pomarańcza 150 g<br>Pomidor 80 g<br>Kielki brokuła 20 g<br>Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml | Kleik ryżowy na wodzie 200 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ. SOJ. MLE.</b> ) |
|                   | II ŚN                                                                                 | Pomarańcza 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                         |
|                   | Obiad                                                                                 | Ryżowa () 300 ml ( <b>MLE. SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Łosoś pieczony 120 g ( <b>RYB.</b> )<br>Sos koperkowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ. MLE.</b> )<br>Warzywa po grecku () 200 g ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                                                                                                                                                           | Ryżowa (bez mleka) () 300 ml ( <b>SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Łosoś pieczony 120 g ( <b>RYB.</b> )<br>Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Warzywa po grecku () 200 g ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                                                                                                                                                         | Ryżowa (bez mleka) () 300 ml ( <b>SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Łosoś pieczony 40 g ( <b>RYB.</b> )<br>Sos koperkowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ. MLE.</b> )<br>Warzywa po grecku () 200 g ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                                              | Ryżowa (bez mleka) () 300 ml ( <b>SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Łosoś pieczony 30 g ( <b>RYB.</b> )<br>Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Warzywa po grecku () 200 g ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                                                        | Kleik ryżowy na wodzie 300 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 500 ml<br>Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ. SOJ. MLE.</b> )  |
| PD                | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Płatki owsiane 20 g ( <b>GLU OW.</b> ) | Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Sałata zielona 20 g                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                         |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-30 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA SIEDLCE

|                   | SIE- Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                           | SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | SIE- Kleikowa                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                          |
|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-01-03 piątek | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <b>JAJ, MLE.</b> )<br>Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Rukola 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                                                                        | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Rukola 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                                                                                                           | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb bezglutenowy 100 g<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g ( <b>JAJ, MLE.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Rukola 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                  | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb bezglutenowy 100 g<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Pasta z jaj z koperkiem -dieta 25 g ( <b>JAJ, MLE.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Rukola 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                | Kleik ryżowy na wodzie 200 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt |
|                   | PN                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Biskopki b/ml 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                           | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                            |
|                   | Wartość energetyczna: 2722.98 kcal; Białko ogółem: 125.35 g; Tłuszcz: 63.75 g; Kw. tł. nasy.: 22.84 g; Węglowodany ogółem: 422.84 g; W tym cukry: 123.00 g; Błonnik pok.: 27.72 g; Sól: 6.83 g; WW: 39.54 Por.; : 18.41 %; : 62.11 %; Ener. z T: 21.07 %; Ener. z Bł.: 2.04 %; K: 4926.71 mg; | Wartość energetyczna: 2455.97 kcal; Białko ogółem: 97.24 g; Tłuszcz: 52.19 g; Kw. tł. nasy.: 11.54 g; Węglowodany ogółem: 412.96 g; W tym cukry: 95.71 g; Błonnik pok.: 30.85 g; Sól: 8.02 g; WW: 38.24 Por.; : 15.84 %; : 67.26 %; Ener. z T: 19.13 %; Ener. z Bł.: 2.51 %; K: 4133.93 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                              | Wartość energetyczna: 2084.18 kcal; Białko ogółem: 47.30 g; Tłuszcz: 52.26 g; Kw. tł. nasy.: 19.11 g; Węglowodany ogółem: 362.34 g; W tym cukry: 114.99 g; Błonnik pok.: 20.47 g; Sól: 3.52 g; WW: 34.23 Por.; : 9.08 %; : 69.54 %; Ener. z T: 22.57 %; Ener. z Bł.: 1.96 %; K: 3340.11 mg;                                                                                                                                                                                                                                                | Wartość energetyczna: 1932.97 kcal; Białko ogółem: 33.38 g; Tłuszcz: 45.83 g; Kw. tł. nasy.: 18.17 g; Węglowodany ogółem: 352.99 g; W tym cukry: 123.87 g; Błonnik pok.: 20.46 g; Sól: 2.53 g; WW: 33.36 Por.; : 6.91 %; : 73.05 %; Ener. z T: 21.34 %; Ener. z Bł.: 2.12 %; K: 3235.20 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;                    |                                                                                                                                                          |
| 2025-01-04 sobota | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 25 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> )<br>Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w ostonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ, SEL.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g | Płatki ryżowe na wodzie 300 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 25 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> )<br>Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w ostonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ, SEL.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb bezglutenowy 100 g<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 25 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Pomidor 80 g<br>Banan 150 g<br>Biskopki b/ml 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Sałata zielona 20 g | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Chleb bezglutenowy 100 g<br>Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Banan 150 g<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Sałata zielona 20 g | Kleik ryżowy na wodzie 200 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )                                  |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-30 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA SIEDLCE

|                   |         | SIE- Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka                                                                                                                                                                                                                                       | SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka                                                                                                                                                                                                                                      | SIE- Kleikowa                                                                                                                                                          |
|-------------------|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-01-04 sobota | II ŚN   | Banan 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Banan 150 g<br>Biszkopty b/ml 30 g ( <u>GLU PSZ.</u><br><u>JAJ.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                        |
|                   | Obiad   | Selerowa z ziemniakami ( ) 300 ml ( <u>MLE.</u> <u>SEL.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> )<br>Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Buraczki gotowane drobno tarte ( ) 200 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                                                                                                                                                                                   | Selerowa z ziemniakami (bez mleka) ( ) 300 ml ( <u>SEL.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> )<br>Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Buraczki gotowane drobno tarte ( ) 200 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                                                                                                                                                                                 | Selerowa z ziemniakami ( ) 300 ml ( <u>MLE.</u> <u>SEL.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> )<br>Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Buraczki gotowane drobno tarte ( ) 200 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Selerowa z ziemniakami (bez mleka) ( ) 300 ml ( <u>SEL.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> )<br>Gulasz z udźca kurczaka 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Buraczki gotowane drobno tarte ( ) 200 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Kleik ryżowy na wodzie 300 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 500 ml<br>Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> <u>SOJ.</u> <u>MLE.</u> )                                   |
|                   | PD      | Pudding z nasion chia z mango 200 g ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Połudwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 20 g ( <u>GLU PSZ.</u> <u>SOJ.</u> )<br>Sałata zielona 20 g                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                        |
|                   | Kolacja | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 200 g ( <u>SOJ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u> )<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Roszponka 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Roszponka 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb bezglutenowy 100 g<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Pomidor 80 g<br>Roszponka 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt        | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb bezglutenowy 100 g<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 20 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Roszponka 20 g<br>Pomidor 80 g       | Kleik ryżowy na wodzie 200 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> <u>SOJ.</u> <u>MLE.</u> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt |
|                   | PN      | Dżem 25 g 1 szt<br>Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u> <u>MLE.</u> <u>SOJ.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g<br>Dżem 25 g 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                        |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-30 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA SIEDLCE

|                      | SIE- Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                          | SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka                                                                                                                                                                                                                                                           | SIE- Kleikowa                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                         |
|----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-01-04 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: 9.41 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: 2.90 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: 1811.37 kcal; Białko ogółem: 33.00 g; Tłuszcz: 43.38 g; Kw. tł. nasy.: 18.18 g; Węglowodany ogółem: 332.53 g; W tym cukry: 110.79 g; Błonnik pok.: 22.66 g; Sól: 2.73 g; WW: 31.14 Por; : 7.29 %; : 73.43 %; Ener. z T: 21.55 %; Ener. z Bł.: 2.50 %; K: 3333.42 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; |                                                                                                                         |
| 2025-01-05 niedziela | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Pomidor 80 g<br>Sałata lodowa 20 g | Kasza manna na wodzie 300 ml ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata lodowa 20 g | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb bezglutenowy 100 g<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Pomidor 80 g<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Sałata lodowa 20 g                                                               | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb bezglutenowy 100 g<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g<br>Miód (25g) 1 szt<br>Pomidor 80 g<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Sałata lodowa 20 g                           | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Kleik ryżowy na wodzie 200 g<br>Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) |
|                      | II ŚN                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Jabłko pieczone 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                         |
| 2025-01-05 niedziela | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Pomidorowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Szynka wieprzowa duszona 100 g<br>Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                                                                                                                              | Pomidorowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Szynka wieprzowa duszona 100 g<br>Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                                                                                                                                               | Pomidorowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Szynka wieprzowa duszona 50 g<br>Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Pomidorowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Szynka wieprzowa duszona 30 g<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                                         | Kleik ryżowy na wodzie 300 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 500 ml<br>Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) |
|                      | PD                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Jogurt typu islandzkiego różne smaki Skyr 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 20 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Sałata zielona 20 g                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                         |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-30 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA SIEDLCE

|                      |         | SIE- Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka                                                                                                                                                                                                                                                                       | SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka                                                                                                                                                                                                                                                                       | SIE- Kleikowa                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----------------------|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-01-05 niedziela | Kolacja | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Pomidor 80 g<br>Mix sałat 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Pomidor 80 g<br>Mix sałat 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb bezglutenowy 100 g<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 25 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Pomidor 80 g<br>Mix sałat 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb bezglutenowy 100 g<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 20 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Pomidor 80 g<br>Mix sałat 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Kleik ryżowy na wodzie 200 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )<br>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: 2283.47 kcal; Białko ogółem: 122.24 g; Tłuszcz: 54.15 g; Kw. tł. nasy.: 19.93 g; Węglowodany ogółem: 332.88 g; W tym cukry: 91.08 g; Błonnik pok.: 20.51 g; Sól: 7.01 g; WW: 31.44 Por; : 21.41 %; : 58.31 %; Ener. z T: 21.34 %; Ener. z Bł.: 1.80 %; K: 3475.62 mg;                                                                                                                           | Wartość energetyczna: 2073.77 kcal; Białko ogółem: 95.83 g; Tłuszcz: 46.19 g; Kw. tł. nasy.: 13.00 g; Węglowodany ogółem: 325.71 g; W tym cukry: 64.23 g; Błonnik pok.: 22.36 g; Sól: 8.64 g; WW: 30.53 Por; : 18.48 %; : 62.82 %; Ener. z T: 20.05 %; Ener. z Bł.: 2.16 %; K: 3135.08 mg;                                                                                                                        | Wartość energetyczna: 1799.57 kcal; Białko ogółem: 50.19 g; Tłuszcz: 48.05 g; Kw. tł. nasy.: 20.65 g; Węglowodany ogółem: 292.03 g; W tym cukry: 65.06 g; Błonnik pok.: 14.83 g; Sól: 2.06 g; WW: 27.92 Por; : 11.15 %; : 64.91 %; Ener. z T: 24.03 %; Ener. z Bł.: 1.65 %; K: 2773.94 mg;              | Wartość energetyczna: 1678.90 kcal; Białko ogółem: 37.71 g; Tłuszcz: 42.99 g; Kw. tł. nasy.: 18.65 g; Węglowodany ogółem: 285.90 g; W tym cukry: 63.08 g; Błonnik pok.: 14.68 g; Sól: 2.32 g; WW: 27.30 Por; : 8.98 %; : 68.12 %; Ener. z T: 23.04 %; Ener. z Bł.: 1.75 %; K: 2583.00 mg;               | Wartość energetyczna: 887.22 kcal; Białko ogółem: 19.66 g; Tłuszcz: 7.47 g; Kw. tł. nasy.: 0.18 g; Węglowodany ogółem: 184.88 g; W tym cukry: 34.15 g; Błonnik pok.: 2.73 g; Sól: 0.19 g; WW: 18.29 Por; : 8.86 %; : 83.35 %; Ener. z T: 7.57 %; Ener. z Bł.: 0.62 %; K: 127.46 mg; |



Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-30 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA SIEDLCE

|                         |                                                                                                                         | SIE- Kleikowa rozszerzona                                                                                               | SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | SIE- Bogatoresztkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | SIE- Bezglutenowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2024-12-30 poniedziałek | Śniadanie                                                                                                               | Kleik ryżowy na wodzie 200 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> ) | Płatki owsiane na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU OW,</b> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> )<br>Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 25 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Kielki rzodkiewki 20 g | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW,</b> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> )<br>Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Kielki rzodkiewki 20 g | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW,</b> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> )<br>Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Kielki rzodkiewki 20 g | Płatki kukurydziane na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb bezglutenowy 100 g<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> )<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ,</b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> )<br>Mandarynka 2 g<br>Pomidor 80 g<br>Kielki rzodkiewki 20 g |
|                         | II ŚN                                                                                                                   | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Suchary b/c 15 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> )<br>Kleik ryżowy na wodzie 200 g | Mandarynka 2 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                         | Obiad                                                                                                                   | Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                    | Brokułowa z ziemniakami () 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> )<br>Naleśniki z serem 200 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> )<br>Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE,</b> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                            | Kapuśniak z kapusty kiszonej () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR,</b> )<br>Naleśniki z serem 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> )<br>Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE,</b> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Kapuśniak z kapusty kiszonej () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR,</b> )<br>Ryż brązowy z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g<br>Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE,</b> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Kapuśniak z kapusty kiszonej (bez glutenu) () 300 ml ( <b>SEL,</b> )<br>Ryż brązowy z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g<br>Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE,</b> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                                                                                                                            |
| PD                      | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Suchary b/c 15 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> )<br>Kleik ryżowy na wodzie 200 g | Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <b>MLE,</b> )<br>Biszkopty b/ml 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> )                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <b>MLE,</b> )<br>Podpłomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-30 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA SIEDLCE

|                         |         | SIE- Kleikowa rozszerzona                                                                                                                                                                                                                                                             | SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | SIE- Bogatoresztkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | SIE- Bezglutenowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2024-12-30 poniedziałek | Kolacja | Kleik ryżowy na wodzie 200 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                              | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Twarożek z koperkiem 40 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Rukola 20 g | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Twarożek z papryką 80 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Rukola 20 g | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Twarożek z papryką 80 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Pomidor ki koktajlowe 80 g<br>Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Rukola 20 g | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb bezglutenowy 100 g<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Twarożek z papryką 80 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor ki koktajlowe 80 g<br>Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Rukola 20 g |
|                         | PN      | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                         | Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                         |         | Wartość energetyczna: 1139.04 kcal; Białko ogółem: 24.68 g; Tłuszcz: 7.87 g; Kw. tł. nasy.: 0.24 g; Węglowodany ogółem: 244.19 g; W tym cukry: 44.54 g; Błonnik pok.: 7.01 g; Sól: 0.67 g; WW: 23.82 Por; : 8.67 %; : 85.75 %; Ener. z T: 6.22 %; Ener. z Bł.: 1.23 %; K: 1040.31 mg; | Wartość energetyczna: 2208.22 kcal; Białko ogółem: 94.60 g; Tłuszcz: 58.84 g; Kw. tł. nasy.: 26.45 g; Węglowodany ogółem: 336.33 g; W tym cukry: 141.65 g; Błonnik pok.: 19.92 g; Sól: 3.10 g; WW: 31.70 Por; : 17.14 %; : 60.92 %; Ener. z T: 23.98 %; Ener. z Bł.: 1.80 %; K: 3270.62 mg;                                                                                                                                                                                                       | Wartość energetyczna: 2893.48 kcal; Białko ogółem: 125.91 g; Tłuszcz: 76.60 g; Kw. tł. nasy.: 31.48 g; Węglowodany ogółem: 438.62 g; W tym cukry: 156.11 g; Błonnik pok.: 25.44 g; Sól: 5.46 g; WW: 41.42 Por; : 17.41 %; : 60.64 %; Ener. z T: 23.83 %; Ener. z Bł.: 1.76 %; K: 3626.34 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                      | Wartość energetyczna: 2403.74 kcal; Białko ogółem: 99.16 g; Tłuszcz: 58.88 g; Kw. tł. nasy.: 26.94 g; Węglowodany ogółem: 389.32 g; W tym cukry: 148.61 g; Błonnik pok.: 38.88 g; Sól: 5.06 g; WW: 35.06 Por; : 16.50 %; : 64.79 %; Ener. z T: 22.05 %; Ener. z Bł.: 3.24 %; K: 3941.61 mg;                                                                                                                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 2059.65 kcal; Białko ogółem: 72.96 g; Tłuszcz: 55.43 g; Kw. tł. nasy.: 22.37 g; Węglowodany ogółem: 324.03 g; W tym cukry: 111.21 g; Błonnik pok.: 19.12 g; Sól: 4.12 g; WW: 30.50 Por; : 14.17 %; : 62.93 %; Ener. z T: 24.22 %; Ener. z Bł.: 1.86 %; K: 2685.66 mg;                                                                                                               |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-30 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA SIEDLCE

|                   |                                                                                                                         | SIE- Kleikowa rozszerzona                                                                                               | SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | SIE- Bogatoresztkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | SIE- Bezglutenowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 2024-12-31 wtorek | Śniadanie                                                                                                               | Kleik ryżowy na wodzie 200 g<br>Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Makaron na mleku 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Ser żółty 25 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Mix sałat 20 g | Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Ser żółty 25 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Mix sałat 20 g | Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z makreli wędzonej z warzywami *( ) 80 g ( <u>RYB, SEL.</u> )<br>Ser żółty 25 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Mix sałat 20 g  | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb bezglutenowy 100 g<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z makreli wędzonej z warzywami *( ) 80 g ( <u>RYB, SEL.</u> )<br>Ser żółty 25 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Jabłko 150 g<br>Mix sałat 20 g                 |  |
|                   | II ŚN                                                                                                                   | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Suchary b/c 15 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )<br>Kleik ryżowy na wodzie 200 g | Jabłko 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |
|                   | Obiad                                                                                                                   | Ryżowa (bez mleka) ( ) 300 ml ( <u>SEL.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml                                   | Solferino ( ) 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 90 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> )<br>Klopsik wieprzowy 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos ziołowy ( ) 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Szpinaż gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                                                        | Solferino ( ) 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> )<br>Klopsik wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos ziołowy ( ) 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem ( ) 100 g<br>Szpinaż gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                                                              | Grochowa z ziemniakami ( ) 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Kasza gryczana 180 g<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos ziołowy ( ) 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem ( ) 100 g<br>Szpinaż gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Grochowa z ziemniakami (bez glutenu)* 300 ml ( <u>SEL.</u> )<br>Ryż na sypko 180 g<br>Pulpet wieprzowy (bez glutenu) 100 g ( <u>JAJ.</u> )<br>Sos ziołowy (bez glutenu) ( ) 80 ml ( <u>SEL.</u> )<br>Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem ( ) 100 g<br>Szpinaż gotowany z olejem (bez glutenu)* 100 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml |  |
| PD                | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Suchary b/c 15 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )<br>Kleik ryżowy na wodzie 200 g | Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u> )<br>Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-30 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA SIEDLCE

|                   |           | SIE- Kleikowa rozszerzona                                                                                                                                                                                                                                                            | SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | SIE- Dzieci powyżej 3 r.z podstawa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | SIE- Bogatoresztkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | SIE- Bezglutenowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2024-12-31 wtorek | Kolacja   | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Kleik ryżowy na wodzie 200 g<br>Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> )                                                                                                                                                              | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Szynkowa dębowa<br>kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g<br>Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Szynkowa dębowa<br>kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g<br>Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Sałata zielona 20 g | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Szynkowa dębowa<br>kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g<br>Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Surówka z rzodkwi i czarnuszki 80 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Sałata zielona 20 g       | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb bezglutenowy 100 g<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g<br>Surówka z rzodkwi i czarnuszki 80 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Sałata zielona 20 g |
|                   | PN        | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                        | Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt<br>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: 3083.71 kcal; Białko ogółem: 116.43 g; Tłuszcz: 104.95 g; Kw. tł. nasy.: 37.74 g; Węglowodany ogółem: 436.80 g; W tym cukry: 122.87 g; Błonnik pok.: 46.99 g; Sól: 10.66 g; WW: 39.11 Por; : 15.10 %; : 56.66 %; Ener. z T: 30.63 %; Ener. z Bł.: 3.05 %; K: 4142.07 mg;                                                                                                                              | Wartość energetyczna: 2655.72 kcal; Białko ogółem: 89.12 g; Tłuszcz: 100.29 g; Kw. tł. nasy.: 33.88 g; Węglowodany ogółem: 355.03 g; W tym cukry: 95.62 g; Błonnik pok.: 23.83 g; Sól: 6.62 g; WW: 33.20 Por; : 13.42 %; : 53.47 %; Ener. z T: 33.99 %; Ener. z Bł.: 1.79 %; K: 2901.01 mg;                                                                  |
| 2025-01-01 środa  | Śniadanie | Kleik ryżowy na wodzie 200 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> )                                                                                                                                                              | Ryż na mleku 250 ml ( <u>MLE,</u> )<br>Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Papryka świeża 80 g<br>Roszponka 20 g                                                                          | Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE,</u> )<br>Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Papryka świeża 80 g<br>Roszponka 20 g                                                                          | Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE,</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Połędwica Sopocka<br>drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Banan 150 g<br>Papryka świeża 80 g<br>Roszponka 20 g | Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE,</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb bezglutenowy 100 g<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Połędwica Sopocka<br>drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Banan 150 g<br>Papryka świeża 80 g<br>Roszponka 20 g       |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-30 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA SIEDLCE

|                  |         | SIE- Kleikowa rozszerzona                                                                                              | SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | SIE- Bogatoresztkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | SIE- Bezglutenowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                     |
|------------------|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-01-01 środa | II ŚN   | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Suchary b/c 15 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> )<br>Kleik ryżowy na wodzie 200 g | Banan 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                     |
|                  | Obiad   | Marchewkowa z ryżem () 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                     | Rosół z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 90 g<br>Ćwiartka z kurczaka pieczona 50 g<br>Sos bazyliowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Dyńa z wody 100 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                                                                                                               | Rosół z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Ćwiartka z kurczaka pieczona 130 g<br>Sos bazyliowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Dyńa z wody 100 g<br>Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                                                                                                                                  | Rosół z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Ćwiartka z kurczaka pieczona 130 g<br>Sos bazyliowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g<br>Dyńa z wody 100 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                                                                           | Rosół z makaronem (bez glutenu) () 300 ml ( <b>SEL</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Ćwiartka z kurczaka pieczona 130 g<br>Sos bazyliowy (bez glutenu) () 80 ml ( <b>SEL</b> )<br>Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g<br>Dyńa z wody 100 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml<br>Sos bazyliowy (bez glutenu) () 80 ml ( <b>SEL</b> ) |                                                                                     |
|                  | PD      | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Suchary b/c 15 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> )<br>Kleik ryżowy na wodzie 200 g | Podpłomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )<br>Maślanka truskawkowa 200 ml ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                     |
|                  | Kolacja | Kleik ryżowy na wodzie 200 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ) | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <b>SOJ</b> )<br>Paszтет drobiowy z kurnej półki 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Sałata zielona 20 g | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ</b> )<br>Paszтет drobiowy z kurnej półki 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Sałata zielona 20 g | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb razowy pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Paszтет drobiowy z kurnej półki 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL</b> )<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Sałata zielona 20 g | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb bezglutenowy 100 g<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ</b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Sałata zielona 20 g                                                     |                                                                                     |
|                  | PN      | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                          | Bułka maślana 1 szt 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g<br>Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-30 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA SIEDLCE

|                     |           | SIE- Kleikowa rozszerzona                                                                                                                                                                                                                                                            | SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | SIE- Dzieci powyżej 3 r.z podstawa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | SIE- Bogatoresztkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | SIE- Bezglutenowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|---------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-01-01 środa    |           | Wartość energetyczna: 1095.70 kcal; Białko ogółem: 24.09 g; Tłuszcz: 8.88 g; Kw. tł. nasy.: 0.37 g; Węglowodany ogółem: 231.89 g; W tym cukry: 48.18 g; Błonnik pok.: 7.55 g; Sól: 0.52 g; WW: 22.51 Por; : 8.79 %; : 84.65 %; Ener. z T: 7.29 %; Ener. z Bł.: 1.38 %; K: 489.15 mg; | Wartość energetyczna: 2399.18 kcal; Białko ogółem: 113.54 g; Tłuszcz: 65.35 g; Kw. tł. nasy.: 29.54 g; Węglowodany ogółem: 345.90 g; W tym cukry: 111.93 g; Błonnik pok.: 18.18 g; Sól: 6.31 g; WW: 32.89 Por; : 18.93 %; : 57.67 %; Ener. z T: 24.52 %; Ener. z Bł.: 1.52 %; K: 3587.66 mg;                                                                                                                                                                       | Wartość energetyczna: 3236.38 kcal; Białko ogółem: 165.55 g; Tłuszcz: 96.66 g; Kw. tł. nasy.: 36.14 g; Węglowodany ogółem: 436.96 g; W tym cukry: 116.71 g; Błonnik pok.: 27.12 g; Sól: 10.49 g; WW: 41.11 Por; : 20.46 %; : 54.01 %; Ener. z T: 26.88 %; Ener. z Bł.: 1.68 %; K: 5078.83 mg;                                                                                                                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 3158.94 kcal; Białko ogółem: 165.43 g; Tłuszcz: 95.75 g; Kw. tł. nasy.: 35.41 g; Węglowodany ogółem: 421.58 g; W tym cukry: 103.86 g; Błonnik pok.: 31.07 g; Sól: 11.48 g; WW: 39.14 Por; : 20.95 %; : 53.38 %; Ener. z T: 27.28 %; Ener. z Bł.: 1.97 %; K: 5113.99 mg;                                                                                                                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 2663.18 kcal; Białko ogółem: 126.71 g; Tłuszcz: 87.10 g; Kw. tł. nasy.: 31.06 g; Węglowodany ogółem: 347.05 g; W tym cukry: 102.96 g; Błonnik pok.: 18.28 g; Sól: 7.81 g; WW: 32.90 Por; : 19.03 %; : 52.13 %; Ener. z T: 29.44 %; Ener. z Bł.: 1.37 %; K: 4430.78 mg;                                                                                          |
| 2025-01-02 czwartek | Śniadanie | Kleik ryżowy na wodzie 200 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> )                                                                                                                                                              | Kasza kukurydziana na mleku 250 ml ( <b>MLE,</b> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> )<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> )<br>Pasta z ciecierzycy z warzywami () 40 g ( <b>SEL,</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Chleb mieszaný pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> )<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> )<br>Pasta z ciecierzycy z warzywami () 80 g ( <b>SEL,</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> )<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> )<br>Rzodkiew biała 80 g<br>Pasta z ciecierzycy z warzywami () 80 g ( <b>SEL,</b> )<br>Sałata zielona 20 g | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb bezglutenowy 100 g<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g<br>Pasta z ciecierzycy z warzywami () 80 g ( <b>SEL,</b> )<br>Rzodkiew biała 80 g<br>Kiwi 1 szt 1 szt<br>Sałata zielona 20 g |
|                     | II ŚN     | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Suchary b/c 15 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> )<br>Kleik ryżowy na wodzie 200 g                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Kiwi 1 szt 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                     | Obiad     | Grysikowa () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                | Barszcz czerwony z ziemniakami () 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> )<br>Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )<br>Surówka wielowarzywna z olejem () 50 g ( <b>SEL,</b> )<br>Brokuł gotowany* 50 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                                                                                                                                                            | Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> )<br>Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )<br>Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g ( <b>SEL,</b> )<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                 | Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> )<br>Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )<br>Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g ( <b>SEL,</b> )<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                        | Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu) () 300 ml ( <b>MLE, SEL,</b> )<br>Makaron bg z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g ( <b>SEL,</b> )<br>Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g ( <b>SEL,</b> )<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                                                                              |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-30 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA SIEDLCE

|                     |         | SIE- Kleikowa rozszerzona                                                                                                                                                                                                                                                            | SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                              | SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa                                                                                                                                                                                                                                                          | SIE- Bogatoresztkowa                                                                                                                                                                                                                                                                        | SIE- Bezglutenowa                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|---------------------|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-01-02 czwartek | PD      | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Suchary b/c 15 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> )<br>Kleik ryżowy na wodzie 200 g                                                                                                                                                              | Herbatniki 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> )<br>Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml<br>Herbatniki 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                     | Kolacja | Kleik ryżowy na wodzie 200 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> )                                                                                                                                                              | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Zapiekanka z ryżu i jabłka () 200 g ( <u>MLE,</u> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE,</u> )                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                     | PN      | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                        | Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                     |         | Wartość energetyczna: 1067.54 kcal; Białko ogółem: 23.42 g; Tłuszcz: 7.96 g; Kw. tł. nasy.: 0.25 g; Węglowodany ogółem: 226.17 g; W tym cukry: 44.06 g; Błonnik pok.: 4.93 g; Sól: 0.64 g; WW: 22.20 Por; : 8.77 %; : 84.74 %; Ener. z T: 6.71 %; Ener. z Bł.: 0.92 %; K: 271.37 mg; | Wartość energetyczna: 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 2024-12-30 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA SIEDLCE

|                   |                                                                                                                         | SIE- Kleikowa rozszerzona                                                                                               | SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | SIE- Bogatoresztkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | SIE- Bezglutenowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 2025-01-03 piątek | Śniadanie                                                                                                               | Kleik ryżowy na wodzie 200 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> ) | Zacierka na mleku 250 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )<br>Pomidorki koktajlowe 80 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> )<br>Kielki brokuła 20 g | Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )<br>Pomidorki koktajlowe 80 g<br>Kielki brokuła 20 g | Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )<br>Pomidorki koktajlowe 80 g<br>Kielki brokuła 20 g | Kasza jaglana na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb bezglutenowy 100 g<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )<br>Pomidorki koktajlowe 80 g<br>Pomarańcza 150 g<br>Kielki brokuła 20 g |  |
|                   | II ŚN                                                                                                                   | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Suchary b/c 15 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> )<br>Kleik ryżowy na wodzie 200 g | Pomarańcza 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |
|                   | Obiad                                                                                                                   | Ryżowa (bez mleka) () 300 ml ( <b>SEL,</b> )<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml                                    | Kalafiorowa z ryżem () 250 ml ( <b>MLE, SEL,</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 90 g<br>Łosoś pieczony 60 g ( <b>RYB,</b> )<br>Sos koperkowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )<br>Warzywa po grecku () 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                                                                                           | Kalafiorowa z ryżem () 300 ml ( <b>MLE, SEL,</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Łosoś pieczony 120 g ( <b>RYB,</b> )<br>Sos koperkowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )<br>Surówka żydowska z olejem b/c. () 100 g<br>Warzywa po grecku () 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                                                                                                                | Kalafiorowa z ryżem () 300 ml ( <b>MLE, SEL,</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Łosoś pieczony 120 g ( <b>RYB,</b> )<br>Sos koperkowy *(bez glutenu) 80 ml ( <b>MLE,</b> )<br>Surówka żydowska z olejem b/c. () 100 g<br>Warzywa po grecku (bez glutenu) () 100 g ( <b>SEL,</b> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |
| PD                | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Suchary b/c 15 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> )<br>Kleik ryżowy na wodzie 200 g | Serek homogenizowany o smaku waniliowym 140g 1 szt ( <b>MLE,</b> )                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )<br>Płatki owsiane 20 g ( <b>GLU OW,</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |



Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-30 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA SIEDLCE

|                   |           | SIE- Kleikowa rozszerzona                                                                                                                                                                                                                                                            | SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | SIE- Dzieci powyżej 3 r.z podstawa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | SIE- Bogatoresztkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | SIE- Bezglutenowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-01-03 piątek | Kolacja   | Kleik ryżowy na wodzie 200 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                             | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Pasta z jaj z koperkiem -dieta 40 g ( <u>JAJ, MLE,</u> )<br>Ser żółty 25 g ( <u>MLE,</u> )<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Rukola 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                         | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE,</u> )<br>Ser żółty 25 g ( <u>MLE,</u> )<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Rukola 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                                                                    | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE,</u> )<br>Ser żółty 25 g ( <u>MLE,</u> )<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Rukola 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                                                                    | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb bezglutenowy 100 g<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE,</u> )<br>Ser żółty 25 g ( <u>MLE,</u> )<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Rukola 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                              |
|                   | PN        | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                        | Biszkopty b/ml 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Wafle ryżowe 30 g<br>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: 2062.20 kcal; Białko ogółem: 89.41 g; Tłuszcz: 56.68 g; Kw. tł. nasy.: 25.55 g; Węglowodany ogółem: 304.58 g; W tym cukry: 121.27 g; Błonnik pok.: 15.97 g; Sól: 5.99 g; WW: 28.92 Por; : 17.34 %; : 59.08 %; Ener. z T: 24.74 %; Ener. z Bł.: 1.55 %; K: 2895.17 mg;                                                                        | Wartość energetyczna: 2695.34 kcal; Białko ogółem: 121.91 g; Tłuszcz: 71.28 g; Kw. tł. nasy.: 28.49 g; Węglowodany ogółem: 400.98 g; W tym cukry: 124.98 g; Błonnik pok.: 23.63 g; Sól: 9.17 g; WW: 37.75 Por; : 18.09 %; : 59.51 %; Ener. z T: 23.80 %; Ener. z Bł.: 1.75 %; K: 4187.46 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                    | Wartość energetyczna: 2648.54 kcal; Białko ogółem: 121.51 g; Tłuszcz: 72.26 g; Kw. tł. nasy.: 27.91 g; Węglowodany ogółem: 393.78 g; W tym cukry: 116.52 g; Błonnik pok.: 36.63 g; Sól: 9.04 g; WW: 35.69 Por; : 18.35 %; : 59.47 %; Ener. z T: 24.55 %; Ener. z Bł.: 2.77 %; K: 5009.26 mg;                                                                                                                                                                                                            | Wartość energetyczna: 2388.79 kcal; Białko ogółem: 94.51 g; Tłuszcz: 69.47 g; Kw. tł. nasy.: 23.62 g; Węglowodany ogółem: 350.46 g; W tym cukry: 100.09 g; Błonnik pok.: 19.23 g; Sól: 6.35 g; WW: 33.07 Por; : 15.83 %; : 58.68 %; Ener. z T: 26.17 %; Ener. z Bł.: 1.61 %; K: 3861.57 mg;                                                                                                 |
| 2025-01-04 sobota | Śniadanie | Kleik ryżowy na wodzie 200 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> )                                                                                                                                                              | Płatki pszenne na mleku 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa,homogenizowana,wędzona,parzona 60 g<br>Ketchup 20 g ( <u>SEL,</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g | Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa,homogenizowana,wędzona,parzona 60 g<br>Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w ostonce niejadalanej 25 g ( <u>SOJ, SEL,</u> )<br>Ketchup 20 g ( <u>SEL,</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g | Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa,homogenizowana,wędzona,parzona 60 g<br>Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w ostonce niejadalanej 25 g ( <u>SOJ, SEL,</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Ketchup 20 g ( <u>SEL,</u> )<br>Sałata zielona 20 g | Płatki ryżowe błyskawiczne na mleku 300 g ( <u>MLE,</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb bezglutenowy 100 g<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w ostonce niejadalanej 50 g ( <u>SOJ, SEL,</u> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Pomidor 80 g<br>Banan 150 g<br>Sałata zielona 20 g |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-30 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA SIEDLCE

|                   |         | SIE- Kleikowa rozszerzona                                                                                                                               | SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | SIE- Bogatoresztkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | SIE- Bezglutenowa                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                               |
|-------------------|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| 2025-01-04 sobota | II ŚN   | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Suchary b/c 15 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> )<br>Kleik ryżowy na wodzie 200 g                                  | Banan 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                               |
|                   | Obiad   | Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <b>SEL</b> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                                                    | Ogórkowa z ziemniakami () 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> )<br>Ryż na sypko 90 g<br>Pieczone nuggetsy z kurczaka 100 g ( <b>JAJ</b> )<br>Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                                                                                             | Ogórkowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> )<br>Ryż na sypko 180 g<br>Pieczone nuggetsy z kurczaka 100 g ( <b>JAJ</b> )<br>Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g<br>Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                                                                                                                     | Ogórkowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> )<br>kasza pęczak/sypko 180 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g<br>Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                                       | Ogórkowa z ziemniakami (bez glutenu) () 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Ryż na sypko 180 g<br>Gulasz z udźca kurczaka (bez glutenu) 150 g<br>Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g<br>Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                           |                                                               |
|                   | PD      | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Suchary b/c 15 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> )<br>Kleik ryżowy na wodzie 200 g                                  | Pudding z nasion chia z mango 200 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                               |
|                   | Kolacja | Kleik ryżowy na wodzie 200 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Ser żółty 25 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz 100 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> )<br>Roszponka 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz 200 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> )<br>Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Roszponka 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz 200 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> )<br>Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Roszponka 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb bezglutenowy 100 g<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz 200 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> )<br>Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Roszponka 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt |                                                               |
|                   | PN      | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                           | Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02</b> )<br>Dżem 25 g 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Dżem 25 g 1 szt<br>Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02</b> )                                                                                                                                                                                                                              | Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g<br>Dżem 25 g 1 szt |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-30 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA SIEDLCE

|                                                                                                                               | SIE- Kleikowa rozszerzona                                                                                                                                                                                                                                                             | SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | SIE- Dzieci powyżej 3 r.z podstawa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | SIE- Bogatoresztkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | SIE- Bezglutenowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-01-04 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: 2395.24 kcal; Białko ogółem: 89.86 g; Tłuszcz: 87.55 g; Kw. tł. nasy.: 31.62 g; Węglowodany ogółem: 320.72 g; W tym cukry: 112.56 g; Błonnik pok.: 20.44 g; Sól: 6.65 g; WW: 30.17 Por; : 15.01 %; : 53.56 %; Ener. z T: 32.89 %; Ener. z Bł.: 1.71 %; K: 3503.01 mg;                                                                                         | Wartość energetyczna: 3217.12 kcal; Białko ogółem: 116.55 g; Tłuszcz: 116.74 g; Kw. tł. nasy.: 39.23 g; Węglowodany ogółem: 440.14 g; W tym cukry: 122.32 g; Błonnik pok.: 32.34 g; Sól: 10.14 g; WW: 40.95 Por; : 14.49 %; : 54.72 %; Ener. z T: 32.66 %; Ener. z Bł.: 2.01 %; K: 4286.83 mg;                                                                                                                                                        | Wartość energetyczna: 2945.33 kcal; Białko ogółem: 104.22 g; Tłuszcz: 108.58 g; Kw. tł. nasy.: 39.38 g; Węglowodany ogółem: 401.56 g; W tym cukry: 113.83 g; Błonnik pok.: 49.49 g; Sól: 10.15 g; WW: 35.36 Por; : 14.15 %; : 54.53 %; Ener. z T: 33.18 %; Ener. z Bł.: 3.36 %; K: 4498.15 mg;                                                                           | Wartość energetyczna: 2703.49 kcal; Białko ogółem: 76.85 g; Tłuszcz: 86.22 g; Kw. tł. nasy.: 29.01 g; Węglowodany ogółem: 412.46 g; W tym cukry: 105.59 g; Błonnik pok.: 19.17 g; Sól: 5.39 g; WW: 39.46 Por; : 11.37 %; : 61.03 %; Ener. z T: 28.70 %; Ener. z Bł.: 1.42 %; K: 3476.66 mg;                                                       |
| 2025-01-05 niedziela                                                                                                          | Śniadanie<br>Kleik ryżowy na wodzie 200 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> )                                                                                                                                                  | Kasza manna na mleku 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Papryka świeża 80 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Mus z malin* 20 g | Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Papryka świeża 80 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Mus z malin* 20 g | Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Papryka świeża 80 g<br>Sałata lodowa 20 g | Płatki kukurydziane na mleku 300 ml ( <u>MLE,</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb bezglutenowy 100 g<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Papryka świeża 80 g<br>Jabłko 150 g<br>Sałata lodowa 20 g |
|                                                                                                                               | II ŚN<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Suchary b/c 15 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> )<br>Kleik ryżowy na wodzie 200 g                                                                                                                                                      | Jabłko 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                                                                                                                               | Obiad<br>Marchewkowa z ziemniakami (bez mleka) 300 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                                                                                                                                                                | Pomidorowa z makaronem () 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Szynka wieprzowa duszona 50 g<br>Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 90 g<br>Surówka z kapusty białej z olejem () 50 g<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 50 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                                                          | Pomidorowa z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Szynka wieprzowa duszona 100 g<br>Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Pomidorowa z makaronem (bez glutenu) () 300 ml ( <u>MLE, SEL,</u> )<br>Szynka wieprzowa duszona 100 g<br>Sos własny (bez glutenu) 80 ml<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g<br>Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                             |
| PD<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Suchary b/c 15 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> )<br>Kleik ryżowy na wodzie 200 g | Jogurt typu islandzkiego różne smaki Skyr 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-30 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA SIEDLCE

|                      |         | SIE- Kleikowa rozszerzona                                                                                                                                                                                                                                                            | SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | SIE- Bogatoresztkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | SIE- Bezglutenowa                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------------------|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-01-05 niedziela | Kolacja | Kleik ryżowy na wodzie 200 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                             | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 25 g ( <u>GLUPSZ. SOJ.</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Pomidor 80 g<br>Mix sałat 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g ( <u>GLUPSZ. SOJ.</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Pomidor 80 g<br>Mix sałat 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g ( <u>GLUPSZ. SOJ.</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Pomidor 80 g<br>Mix sałat 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb bezglutenowy 100 g<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Pomidor 80 g<br>Mix sałat 20 g<br>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: 1716.68 kcal; Białko ogółem: 88.44 g; Tłuszcz: 45.57 g; Kw. tł. nasy.: 16.84 g; Węglowodany ogółem: 245.76 g; W tym cukry: 95.37 g; Błonnik pok.: 18.39 g; Sól: 4.13 g; WW: 22.90 Por; : 20.61 %; : 57.26 %; Ener. z T: 23.89 %; Ener. z Bł.: 2.14 %; K: 2606.71 mg;                                                        | Wartość energetyczna: 2342.76 kcal; Białko ogółem: 121.87 g; Tłuszcz: 56.91 g; Kw. tł. nasy.: 20.02 g; Węglowodany ogółem: 346.07 g; W tym cukry: 102.10 g; Błonnik pok.: 25.84 g; Sól: 7.03 g; WW: 32.24 Por; : 20.81 %; : 59.09 %; Ener. z T: 21.86 %; Ener. z Bł.: 2.21 %; K: 3789.58 mg;                                                                                                                        | Wartość energetyczna: 2222.25 kcal; Białko ogółem: 119.21 g; Tłuszcz: 57.45 g; Kw. tł. nasy.: 20.05 g; Węglowodany ogółem: 322.60 g; W tym cukry: 93.64 g; Błonnik pok.: 36.20 g; Sól: 6.76 g; WW: 28.89 Por; : 21.46 %; : 58.07 %; Ener. z T: 23.26 %; Ener. z Bł.: 3.26 %; K: 4194.79 mg;                                                                 | Wartość energetyczna: 2165.95 kcal; Białko ogółem: 92.33 g; Tłuszcz: 63.31 g; Kw. tł. nasy.: 18.61 g; Węglowodany ogółem: 310.95 g; W tym cukry: 86.32 g; Błonnik pok.: 20.43 g; Sól: 4.82 g; WW: 29.19 Por; : 17.05 %; : 57.42 %; Ener. z T: 26.31 %; Ener. z Bł.: 1.89 %; K: 3589.15 mg;                |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-30 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA SIEDLCE

|                         |           | SIE- Wegetariańska                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | SIE- Pooperacyjna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż<br>łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | SIE- Z<br>ogr.subst.pobudz.wydz.soków<br>żołądkowych                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |
|-------------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 2024-12-30 poniedziałek | Śniadanie | Płatki owsiane na mleku 300 ml<br><b>(MLE, GLU OW.)</b><br>Herbata czarna granulowana z/c<br>250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50<br>g <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</b><br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt<br><b>(GLU PSZ.)</b><br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1<br>szt <b>(MLE.)</b><br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Ser żółty 50 g <b>(MLE.)</b><br>Mandarynka 2 g<br>Pomidor 80 g<br>Kielki rzodkiewki 20 g | Płatki owsiane na mleku 300 ml<br><b>(MLE, GLU OW.)</b><br>Herbata czarna granulowana z/c<br>250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g<br><b>(GLU PSZ.)</b><br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1<br>szt <b>(MLE.)</b><br>Schab Ojca Grzegorza-wędlina<br>wieprzowa wędzona, parzona, z<br>dod.wody, białka wp 50 g ( <b>SOJ.</b><br><b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ.</b><br><b>MLE, SEL, GOR.)</b><br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) | Płatki owsiane na mleku 250 ml<br><b>(MLE, GLU OW.)</b><br>Herbata czarna granulowana z/c<br>250 ml<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt<br><b>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</b><br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1<br>szt <b>(MLE.)</b><br>Schab Ojca Grzegorza-wędlina<br>wieprzowa wędzona, parzona, z<br>dod.wody, białka wp 25 g ( <b>SOJ.</b><br><b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ.</b><br><b>MLE, SEL, GOR.)</b><br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Kielki rzodkiewki 20 g | Płatki owsiane na mleku 300 ml<br><b>(MLE, GLU OW.)</b><br>Herbata czarna granulowana z/c<br>250 ml<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt<br><b>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</b><br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50<br>g <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</b><br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1<br>szt <b>(MLE.)</b><br>Schab Ojca Grzegorza-wędlina<br>wieprzowa wędzona, parzona, z<br>dod.wody, białka wp 50 g ( <b>SOJ.</b><br><b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ.</b><br><b>MLE, SEL, GOR.)</b><br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Kielki rzodkiewki 20 g | Płatki owsiane na mleku 300 ml<br><b>(MLE, GLU OW.)</b><br>Herbata czarna granulowana z/c<br>250 ml<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt<br><b>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</b><br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50<br>g <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</b><br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1<br>szt <b>(MLE.)</b><br>Schab Ojca Grzegorza-wędlina<br>wieprzowa wędzona, parzona, z<br>dod.wody, białka wp 50 g ( <b>SOJ.</b><br><b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ.</b><br><b>MLE, SEL, GOR.)</b><br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Banan 150 g<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Kielki rzodkiewki 20 g |  |
|                         | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Mandarynka 2 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |
|                         | Obiad     | Kapuśniak z kapusty kiszzonej ()<br>300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> )<br>Ryż brązowy z jabłkiem prażonym i<br>cynamonem 300 g<br>Sos jogurtowy naturalny 100 g<br><b>(MLE.)</b><br>Kompot z aronii i czerwonej<br>porzeczki* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                      | Ziemniaczana (bez mleka) () 300<br>ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ryż na sypko 180 g<br>Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ.</b><br><b>JAJ.</b> )<br>Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b><br><b>SEL.</b> )<br>Marchew gotowana z olejem () 200<br>g<br>Kompot z aronii i czerwonej<br>porzeczki* z/c 250 ml                                                                                                                                      | Brokułowa z ziemniakami () 250 ml<br><b>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</b><br>Ryż z jabłkiem prażonym i<br>cynamonem 200 g<br>Sos jogurtowy naturalny 100 g<br><b>(MLE.)</b><br>Kompot z aronii i czerwonej<br>porzeczki* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                        | Brokułowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g<br>Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE.</b> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |
| PD                      |           | Budyń o smaku śmietankowym z/c<br>200 ml ( <b>MLE.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <b>MLE.</b> )<br>Biszkopty b/ml 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-30 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA SIEDLCE

|                         |         | SIE- Wegetariańska                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | SIE- Pooperacyjna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż<br>łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | SIE- Z<br>ogr.subst.pobudz.wydz.soków<br>żołądkowych                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2024-12-30 poniedziałek | Kolacja | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Twarożek z papryką 100 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidorki koktajlowe 80 g<br>Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Rukola 20 g | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Twarożek z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Twarożek z koperkiem 40 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Rukola 20 g | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Twarożek z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Rukola 20 g | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Twarożek z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Rukola 20 g |
|                         | PN      | Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                         |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Wartość energetyczna: 2223.28 kcal; Białko ogółem: 89.44 g; Tłuszcz: 66.53 g; Kw. tł. nasy.: 34.35 g; Węglowodany ogółem: 333.36 g; W tym cukry: 112.44 g; Błonnik pok.: 30.04 g; Sól: 5.88 g; WW: 30.37 Por; : 16.09 %; : 59.98 %; Ener. z T: 26.93 %; Ener. z Bł.: 2.70 %; K: 3033.18 mg;                                                                                                                        | Wartość energetyczna: 2430.39 kcal; Białko ogółem: 105.31 g; Tłuszcz: 60.75 g; Kw. tł. nasy.: 24.11 g; Węglowodany ogółem: 378.09 g; W tym cukry: 107.57 g; Błonnik pok.: 27.65 g; Sól: 5.00 g; WW: 35.03 Por; : 17.33 %; : 62.23 %; Ener. z T: 22.50 %; Ener. z Bł.: 2.28 %; K: 3664.54 mg;                                                                                                                                                                                                      | Wartość energetyczna: 1983.17 kcal; Białko ogółem: 77.33 g; Tłuszcz: 47.33 g; Kw. tł. nasy.: 23.56 g; Węglowodany ogółem: 324.96 g; W tym cukry: 140.36 g; Błonnik pok.: 17.85 g; Sól: 3.18 g; WW: 30.73 Por; : 15.60 %; : 65.54 %; Ener. z T: 21.48 %; Ener. z Bł.: 1.80 %; K: 3056.12 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                         | Wartość energetyczna: 2502.98 kcal; Białko ogółem: 100.56 g; Tłuszcz: 53.24 g; Kw. tł. nasy.: 25.76 g; Węglowodany ogółem: 421.75 g; W tym cukry: 154.20 g; Błonnik pok.: 23.00 g; Sól: 5.02 g; WW: 39.93 Por; : 16.07 %; : 67.40 %; Ener. z T: 19.14 %; Ener. z Bł.: 1.84 %; K: 3373.02 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-30 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA SIEDLCE

|                   |                                                | SIE- Wegetariańska                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | SIE- Pooperacyjna                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż<br>łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | SIE- Z<br>ogr.subst.pobudz.wydz.soków<br>żołądkowych                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------|------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2024-12-31 wtorek | Śniadanie                                      | Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> )<br>Pasta z makreli wędzonej z warzywami (*) 80 g ( <b>RYB, SEL,</b> )<br>Ser żółty 25 g ( <b>MLE,</b> )<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Jabłko 150 g<br>Mix sałat 20 g | Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ,</b> ) | Makaron na mleku 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <b>SOJ,</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Mix sałat 20 g | Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ,</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Mix sałat 20 g | Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <b>SOJ,</b> )<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Mix sałat 20 g |
|                   | II ŚN                                          | Jabłko pieczone 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                   | Obiad                                          | Grochowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )<br>Pierogi ukraińskie () 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> )<br>Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem () 100 g<br>Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                                                                                                                                                           | Ryżowa (bez mleka) () 300 ml ( <b>SEL,</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> )<br>Sos ziołowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )<br>Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                                 | Solferino () 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 90 g ( <b>GLU JĘCZ,</b> )<br>Klopsik wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> )<br>Sos ziołowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )<br>Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                                   | Solferino () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JĘCZ,</b> )<br>Klopsik wieprzowy 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> )<br>Sos ziołowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )<br>Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                                                                                                     | Solferino () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JĘCZ,</b> )<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> )<br>Sos ziołowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )<br>Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                                                                                                                              |
| PD                | Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) | Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</b> )<br>Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-30 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA SIEDLCE

|                   |           | SIE- Wegetariańska                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | SIE- Pooperacyjna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż<br>łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | SIE- Z<br>ogr.subst.pobudz.wydz.soków<br>żołądkowych                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2024-12-31 wtorek | Kolacja   | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Paszтет sojowy z pomidorami 50 g ( <b>SOJ, GOR.</b> )<br>Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Surówka z rzodkwi i czarnuszki 80 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Sałata zielona 20 g | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Szynkowa dębowa<br>kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g<br>Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Szynkowa dębowa<br>kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g<br>Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Szynkowa dębowa<br>kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g<br>Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Sałata zielona 20 g | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Szynkowa dębowa<br>kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g<br>Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Sałata zielona 20 g                       |
|                   | PN        | Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt<br>Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                   |           | Wartość energetyczna: 3035.33 kcal; Białko ogółem: 91.81 g; Tłuszcz: 113.24 g; Kw. tł. nasy.: 33.31 g; Węglowodany ogółem: 428.18 g; W tym cukry: 101.44 g; Błonnik pok.: 41.24 g; Sól: 8.97 g; WW: 38.82 Por; : 12.10 %; : 56.43 %; Ener. z T: 33.58 %; Ener. z Bł.: 2.72 %; K: 3785.46 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;                                                                                                                                                                                           |
| 2025-01-01 środa  | Śniadanie | Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Banan 150 g<br>Papryka świeża 80 g<br>Roszponka 20 g                                 | Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Połędwica Sopocka<br>drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> )                    | Ryż na mleku 250 ml ( <b>MLE.</b> )<br>Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Pomidor 80 g<br>Roszponka 20 g                                                                                 | Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> )<br>Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Pomidor 80 g<br>Roszponka 20 g                                                                                 | Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Połędwica Sopocka<br>drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Banan 150 g<br>Roszponka 20 g |



Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-30 do dnia 2025-01-05 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |
|------------------|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 2025-01-01 środa | II ŚN   | Banan 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |
|                  | Obiad   | Rosół z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Kotlety z buraka i kaszy jęczmiennej 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, GLU JĘCZ.</u> )<br>Sos bazyliowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g<br>Dyńia z wody 100 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                                                                           | Rosół z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Ćwiartka z kurczaka pieczona 100 g<br>Sos bazyliowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Dyńia z wody 200 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                                                                                                                            | Rosół z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 90 g<br>Ćwiartka z kurczaka pieczona 50 g<br>Sos bazyliowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Dyńia z wody 100 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                                                                                       | Rosół z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Ćwiartka z kurczaka pieczona 100 g<br>Sos bazyliowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Dyńia z wody 200 g<br>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> )<br>Podpiomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                | Maślanka truskawkowa 150 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Podpiomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |
|                  | Kolacja | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Ser żółty 25 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Sałata zielona 20 g | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 25 g ( <u>SOJ, SEL.</u> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Sałata zielona 20 g | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Sałata zielona 20 g |  |
|                  | PN      | Bułka maślana 1 szt 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-30 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA SIEDLCE

|                     |           | SIE- Wegetariańska                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | SIE- Pooperacyjna                                                                                                                                                                                                                                                                                        | SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż<br>łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | SIE- Z<br>ogr.subst.pobudz.wydz.soków<br>żołądkowych                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|---------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-01-01 środa    |           | Wartość energetyczna: 2746.63 kcal; Białko ogółem: 102.68 g; Tłuszcz: 88.07 g; Kw. tł. nasy.: 32.92 g; Węglowodany ogółem: 400.43 g; W tym cukry: 123.87 g; Błonnik pok.: 34.79 g; Sól: 9.53 g; WW: 36.60 Por; : 14.95 %; : 58.31 %; Ener. z T: 28.86 %; Ener. z Bł.: 2.53 %; K: 3682.89 mg;                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 2764.30 kcal; Białko ogółem: 139.99 g; Tłuszcz: 72.46 g; Kw. tł. nasy.: 31.49 g; Węglowodany ogółem: 394.65 g; W tym cukry: 91.98 g; Błonnik pok.: 20.82 g; Sól: 9.73 g; WW: 37.37 Por; : 20.26 %; : 57.11 %; Ener. z T: 23.59 %; Ener. z Bł.: 1.51 %; K: 4145.81 mg;              | Wartość energetyczna: 2392.93 kcal; Białko ogółem: 113.93 g; Tłuszcz: 66.00 g; Kw. tł. nasy.: 30.99 g; Węglowodany ogółem: 342.25 g; W tym cukry: 109.99 g; Błonnik pok.: 17.32 g; Sól: 6.50 g; WW: 32.55 Por; : 19.04 %; : 57.21 %; Ener. z T: 24.82 %; Ener. z Bł.: 1.45 %; K: 3657.21 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Wartość energetyczna: 3007.15 kcal; Białko ogółem: 147.79 g; Tłuszcz: 80.92 g; Kw. tł. nasy.: 34.91 g; Węglowodany ogółem: 429.98 g; W tym cukry: 116.92 g; Błonnik pok.: 25.16 g; Sól: 9.60 g; WW: 40.53 Por; : 19.66 %; : 57.19 %; Ener. z T: 24.22 %; Ener. z Bł.: 1.67 %; K: 4992.87 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 2773.10 kcal; Białko ogółem: 141.43 g; Tłuszcz: 76.83 g; Kw. tł. nasy.: 32.65 g; Węglowodany ogółem: 386.95 g; W tym cukry: 103.26 g; Błonnik pok.: 24.99 g; Sól: 10.00 g; WW: 36.19 Por; : 20.40 %; : 55.82 %; Ener. z T: 24.93 %; Ener. z Bł.: 1.80 %; K: 4845.19 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 2025-01-02 czwartek | Śniadanie | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> )<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> )<br>Pasta z ciecierzycy z warzywami () 100 g ( <b>SEL,</b> )<br>Rzodkiew biała 80 g<br>Kiwi 1 szt 1 szt<br>Sałata zielona 20 g | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> )<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> )<br>Serek homo. naturalny 100 g ( <b>MLE,</b> )                               | Kasza kukurydziana na mleku 250 ml ( <b>MLE,</b> )<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> )<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> )<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w ostonce niejadalnej. 25 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> )<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> )<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> )<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w ostonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> )<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> )<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> )<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w ostonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> )<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Sałata zielona 20 g |
|                     | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Jabłko pieczone 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                     | Obiad     | Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> )<br>Makaron pełnoziarnisty z warzywami* 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )<br>Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g ( <b>SEL,</b> )<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml                                                                                                                                   | Ziemniaczana () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> )<br>Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <b>SEL,</b> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami () 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> )<br>Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> )<br>Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> )<br>Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <b>SEL,</b> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-30 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA SIEDLCE

|                     |         | SIE- Wegetariańska                                                                                                                                                                                                                                                                         | SIE- Pooperacyjna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                           | SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż<br>łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                   | SIE- Z<br>ogr.subst.pobudz.wydz.soków<br>żołądkowych                                                                                                                                                                                                                                       |
|---------------------|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-01-02 czwartek | PD      |                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Herbatniki 30 g ( <b>GLUPSZ, SOJ, MLE.</b> )<br>Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Herbatniki 30 g ( <b>GLUPSZ, SOJ, MLE.</b> )<br>Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                     | Kolacja | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Zapiekanka z ryżu i jabłka () 200 g ( <b>MLE.</b> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )                                                                                                                  | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLUPSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 50 g ( <b>SOJ, SEL.</b> )<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Zapiekanka z ryżu i jabłka () 200 g ( <b>MLE.</b> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                     | PN      | Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                     |         | Wartość energetyczna: 1982.15 kcal; Białko ogółem: 61.50 g; Tłuszcz: 43.80 g; Kw. tł. nasy.: 13.89 g; Węglowodany ogółem: 341.65 g; W tym cukry: 84.30 g; Błonnik pok.: 41.80 g; Sól: 4.15 g; WW: 30.12 Por; : 12.41 %; : 68.95 %; Ener. z T: 19.89 %; Ener. z Bł.: 4.22 %; K: 3532.24 mg; | Wartość energetyczna: 2433.68 kcal; Białko ogółem: 95.94 g; Tłuszcz: 59.99 g; Kw. tł. nasy.: 20.79 g; Węglowodany ogółem: 390.55 g; W tym cukry: 103.02 g; Błonnik pok.: 29.80 g; Sól: 6.79 g; WW: 36.15 Por; : 15.77 %; : 64.19 %; Ener. z T: 22.18 %; Ener. z Bł.: 2.45 %; K: 4434.48 mg;                                                                                      | Wartość energetyczna: 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: 2046.50 kcal; Białko ogółem: 73.80 g; Tłuszcz: 51.24 g; Kw. tł. nasy.: 15.18 g; Węglowodany ogółem: 334.19 g; W tym cukry: 88.05 g; Błonnik pok.: 29.06 g; Sól: 5.46 g; WW: 30.53 Por; : 14.43 %; : 65.32 %; Ener. z T: 22.53 %; Ener. z Bł.: 2.84 %; K: 3236.83 mg; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-30 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA SIEDLCE

|                   |           | SIE- Wegetariańska                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | SIE- Pooperacyjna                                                                                                                                                                                                                                                                            | SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż<br>łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | SIE- Z<br>ogr.subst.pobudz.wydz.soków<br>żołądkowych                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-01-03 piątek | Śniadanie | Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )<br>Pomidorki koktajlowe 80 g<br>Pomarańcza 150 g<br>Kielki brokuła 20 g | Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) | Zacierka na mleku 250 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Kielki brokuła 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) | Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Kielki brokuła 20 g | Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt<br>Kielki brokuła 20 g |
|                   | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Pomarańcza 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                   | Obiad     | Kalafiorowa z ryżem () 300 ml ( <b>MLE, SEL,</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Łosoś pieczony 120 g ( <b>RYB,</b> )<br>Sos koperkowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )<br>Surówka żydowska z olejem b/c. () 100 g<br>Warzywa po grecku () 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                                                                                                                                             | Ryżowa (bez mleka) () 300 ml ( <b>SEL,</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Łosoś pieczony 120 g ( <b>RYB,</b> )<br>Sos koperkowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )<br>Warzywa po grecku () 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml             | Ryżowa () 250 ml ( <b>MLE, SEL,</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 90 g<br>Łosoś pieczony 60 g ( <b>RYB,</b> )<br>Sos koperkowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )<br>Warzywa po grecku () 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                                                                                           | Ryżowa () 300 ml ( <b>MLE, SEL,</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Łosoś pieczony 120 g ( <b>RYB,</b> )<br>Sos koperkowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )<br>Warzywa po grecku () 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| PD                |           | Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <b>MLE,</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Serek homogenizowany o smaku waniliowym 140g 1 szt ( <b>MLE,</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-30 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA SIEDLCE

|                   |           | SIE- Wegetariańska                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | SIE- Pooperacyjna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż<br>łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | SIE- Z<br>ogr.subst.pobudz.wydz.soków<br>żołądkowych                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-01-03 piątek | Kolacja   | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <b>JAJ, MLE.</b> )<br>Ser żółty 25 g ( <b>MLE.</b> )<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Rukola 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                            | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta z jaj z koperkiem -dieta 40 g ( <b>JAJ, MLE.</b> )<br>Serek homo. naturalny 25 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Rukola 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                                                                      | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <b>JAJ, MLE.</b> )<br>Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Rukola 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                                                                      | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Rukola 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                                                                                                                             |
|                   | PN        | Biszkopty b/ml 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Biszkopty b/ml 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Biszkopty b/ml 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2509.74 kcal; Białko ogółem: 112.45 g; Tłuszcz: 67.42 g; Kw. tł. nasy.: 25.86 g; Węglowodany ogółem: 375.72 g; W tym cukry: 108.44 g; Błonnik pok.: 30.15 g; Sól: 9.25 g; WW: 34.55 Por.; : 17.92 %; : 59.88 %; Ener. z T: 24.18 %; Ener. z Bł.: 2.40 %; K: 4354.46 mg;                                                                                                         | Wartość energetyczna: 2419.50 kcal; Białko ogółem: 115.02 g; Tłuszcz: 53.15 g; Kw. tł. nasy.: 18.87 g; Węglowodany ogółem: 378.10 g; W tym cukry: 86.05 g; Błonnik pok.: 21.07 g; Sól: 7.23 g; WW: 35.80 Por.; : 19.02 %; : 62.51 %; Ener. z T: 19.77 %; Ener. z Bł.: 1.74 %; K: 3641.75 mg;                                                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 2011.10 kcal; Białko ogółem: 86.24 g; Tłuszcz: 49.97 g; Kw. tł. nasy.: 20.64 g; Węglowodany ogółem: 309.77 g; W tym cukry: 123.41 g; Błonnik pok.: 16.34 g; Sól: 4.09 g; WW: 29.45 Por.; : 17.15 %; : 61.61 %; Ener. z T: 22.36 %; Ener. z Bł.: 1.62 %; K: 3042.08 mg;                                                                                                                                                                                                         | Wartość energetyczna: 2695.78 kcal; Białko ogółem: 123.35 g; Tłuszcz: 63.37 g; Kw. tł. nasy.: 23.45 g; Węglowodany ogółem: 418.44 g; W tym cukry: 133.46 g; Błonnik pok.: 26.42 g; Sól: 6.70 g; WW: 39.30 Por.; : 18.30 %; : 62.09 %; Ener. z T: 21.16 %; Ener. z Bł.: 1.96 %; K: 4550.91 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                          | Wartość energetyczna: 2494.90 kcal; Białko ogółem: 104.92 g; Tłuszcz: 50.85 g; Kw. tł. nasy.: 18.13 g; Węglowodany ogółem: 412.55 g; W tym cukry: 102.92 g; Błonnik pok.: 25.20 g; Sól: 6.11 g; WW: 38.90 Por.; : 16.82 %; : 66.14 %; Ener. z T: 18.34 %; Ener. z Bł.: 2.02 %; K: 4119.53 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 2025-01-04 sobota | Śniadanie | Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Pasta z fasoli 80 g<br>Pomidor 80 g<br>Banan 150 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Sałata zielona 20 g          | Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 50 g ( <b>SOJ, SEL.</b> )<br>Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadanej 25 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) | Płatki pszenne na mleku 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 25 g ( <b>SOJ, SEL.</b> )<br>Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadanej 25 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g | Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 50 g ( <b>SOJ, SEL.</b> )<br>Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadanej 25 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g | Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadanej 25 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> )<br>Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 50 g ( <b>SOJ, SEL.</b> )<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Banan 150 g<br>Sałata zielona 20 g |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-30 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA SIEDLCE

|                   |         | SIE- Wegetariańska                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | SIE- Pooperacyjna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż<br>łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | SIE- Z<br>ogr.subst.pobudz.wydz.soków<br>żołądkowych                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-01-04 sobota | II ŚN   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Banan 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                   | Obiad   | Ogórkowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>kasza pęczak/sypko 180 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g<br>Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                                                               | Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <b>SEL.</b> )<br>Ryż na sypko 180 g<br>Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Dynia z wody 200 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                                                                                                                  | Selerowa z ziemniakami () 250 ml ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Ryż na sypko 90 g<br>Gulasz z udźca kurczaka 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                                                                                                                                     | Selerowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Ryż na sypko 180 g<br>Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                      | Selerowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> )<br>Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                |
|                   | PD      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Pudding z nasion chia z mango 200 g ( <b>MLE.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                   | Kolacja | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Sałatka z ryżu*- meksykańska 200 g ( <b>JAJ, SEL, GOR.</b> )<br>Roszponka 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 100 g ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> )<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Roszponka 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 200 g ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> )<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Roszponka 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Roszponka 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt |
|                   | PN      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Dżem 25 g 1 szt<br>Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                       | Ciasto drożdżowe 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</b> )<br>Dżem 25 g 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</b> )<br>Dżem 25 g 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-30 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA SIEDLCE

|                      | SIE- Wegetariańska                                                                                                                                                                                                                                                                          | SIE- Pooperacyjna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż<br>łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | SIE- Z<br>ogr.subst.pobudz.wydz.soków<br>żołądkowych                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-01-04 sobota    | Wartość energetyczna: 2996.47 kcal; Białko ogółem: 84.62 g; Tłuszcz: 92.56 g; Kw. tł. nasy.: 29.78 g; Węglowodany ogółem: 471.05 g; W tym cukry: 110.55 g; Błonnik pok.: 59.14 g; Sól: 8.82 g; WW: 41.37 Por; : 11.30 %; : 62.88 %; Ener. z T: 27.80 %; Ener. z Bł.: 3.95 %; K: 4468.25 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: 5.03 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: 9.06 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: 2291.67 kcal; Białko ogółem: 92.18 g; Tłuszcz: 50.87 g; Kw. tł. nasy.: 19.76 g; Węglowodany ogółem: 381.42 g; W tym cukry: 110.29 g; Błonnik pok.: 30.76 g; Sól: 8.87 g; WW: 35.21 Por; : 16.09 %; : 66.57 %; Ener. z T: 19.98 %; Ener. z Bł.: 2.68 %; K: 4080.56 mg;                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 2025-01-05 niedziela | Sniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenno 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Ser mozzarella 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Papryka świeża 80 g<br>Jabłko 150 g<br>Sałata lodowa 20 g | Kasza manna na mleku 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Mus z malin* 20 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g | Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Mus z malin* 20 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Pomidor 80 g<br>Sałata lodowa 20 g | Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Jabłko pieczone 150 g |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                      | II ŚN                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Jabłko pieczone 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 2025-01-05 niedziela | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Pomidorowa z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Pierogi ukraińskie () 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )<br>Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                                                                                                                    | Marchewkowa z ryżem () 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Pulpet wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                                                                    | Pomidorowa z makaronem () 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Szynka wieprzowa duszona 60 g<br>Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 90 g<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                                                                                                                                                                 | Pomidorowa z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Szynka wieprzowa duszona 100 g<br>Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                                                                                                                                                                            | Pomidorowa z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Szynka wieprzowa duszona 100 g<br>Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml |
|                      | PD                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Jogurt typu islandzkiego różne smaki Skyr 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-30 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA SIEDLCE

|                      |         | SIE- Wegetariańska                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | SIE- Pooperacyjna                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż<br>łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | SIE- Z<br>ogr.subst.pobudz.wydz.soków<br>żołądkowych                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|----------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-01-05 niedziela | Kolacja | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Hummus 80 g ( <u>SEZ.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Mix sałat 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Połudwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g ( <u>GLUPSZ, SOJ.</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Połudwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 25 g ( <u>GLUPSZ, SOJ.</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Pomidor 80 g<br>Mix sałat 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Połudwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Pomidor 80 g<br>Mix sałat 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Połudwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Mix sałat 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt |
|                      | PN      | Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                      |         | Wartość energetyczna: 2756.61 kcal; Białko ogółem: 96.32 g; Tłuszcz: 98.45 g; Kw. tł. nasy.: 21.05 g; Węglowodany ogółem: 381.04 g; W tym cukry: 88.97 g; Błonnik pok.: 32.13 g; Sól: 5.44 g; WW: 35.09 Por; : 13.98 %; : 55.29 %; Ener. z T: 32.14 %; Ener. z Bł.: 2.33 %; K: 3065.66 mg;                                                            | Wartość energetyczna: 2217.55 kcal; Białko ogółem: 97.26 g; Tłuszcz: 47.57 g; Kw. tł. nasy.: 21.03 g; Węglowodany ogółem: 355.60 g; W tym cukry: 104.06 g; Błonnik pok.: 18.60 g; Sól: 7.55 g; WW: 33.86 Por; : 17.54 %; : 64.14 %; Ener. z T: 19.31 %; Ener. z Bł.: 1.68 %; K: 2873.17 mg;                       | Wartość energetyczna: 1709.47 kcal; Białko ogółem: 91.62 g; Tłuszcz: 45.25 g; Kw. tł. nasy.: 17.10 g; Węglowodany ogółem: 239.51 g; W tym cukry: 89.88 g; Błonnik pok.: 15.97 g; Sól: 4.16 g; WW: 22.49 Por; : 21.44 %; : 56.04 %; Ener. z T: 23.82 %; Ener. z Bł.: 1.87 %; K: 2528.11 mg;                                                         | Wartość energetyczna: 2296.06 kcal; Białko ogółem: 122.50 g; Tłuszcz: 54.21 g; Kw. tł. nasy.: 19.93 g; Węglowodany ogółem: 336.28 g; W tym cukry: 93.06 g; Błonnik pok.: 21.85 g; Sól: 7.01 g; WW: 31.64 Por; : 21.34 %; : 58.58 %; Ener. z T: 21.25 %; Ener. z Bł.: 1.90 %; K: 3516.24 mg;                                                                                                                           | Wartość energetyczna: 2159.17 kcal; Białko ogółem: 107.79 g; Tłuszcz: 54.15 g; Kw. tł. nasy.: 19.93 g; Węglowodany ogółem: 316.08 g; W tym cukry: 76.47 g; Błonnik pok.: 20.44 g; Sól: 6.89 g; WW: 29.72 Por; : 19.97 %; : 58.56 %; Ener. z T: 22.57 %; Ener. z Bł.: 1.89 %; K: 3456.29 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,