

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-22 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2024-09-16 poniedziałek	Śniadanie	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JĘCZ.</u>)                      Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)                      Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)                      Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>)                      Szyngowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g                      Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)                      Pomidor 80 g                      Sałata lodowa 20 g                      Kiwi 1 szt 1 szt                      Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JĘCZ.</u>)                      Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                      Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)                      Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)                      Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>)                      Szyngowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g                      Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)                      Pomidor 80 g                      Sałata lodowa 20 g</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JĘCZ.</u>)                      Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                      Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)                      Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)                      Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>)                      Szyngowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g                      Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)                      Pomidor 80 g                      Sałata lodowa 20 g</p>	<p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)                      Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)                      Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)                      Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>)                      Szyngowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g                      Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)                      Pomidor 80 g                      Sałata lodowa 20 g                      Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>
	II ŚN		Kiwi 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kiwi 1 szt 1 szt
	Obiad	<p>Brokułowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>)                      Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)                      Ziemniaki gotowane () 180 g                      Marchew gotowana z olejem () 100 g                      Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>)                      Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>	<p>Brokułowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>)                      Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>)                      Ziemniaki gotowane () 180 g                      Marchew gotowana z olejem () 200 g                      Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>	<p>Brokułowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>)                      Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)                      Ziemniaki gotowane () 180 g                      Marchew gotowana z olejem () 100 g                      Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>)                      Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml</p>	
	PD		<p>Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)                      Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)</p>		<p>Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt                      Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)</p>
	Kolacja	<p>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                      Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                      Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)                      Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)                      Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>)                      Pasta z twarogu i makreli wędzonej 80 g (<u>RYB, MLE.</u>)                      Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</u>)                      Ogórek świeży 80 g                      Sałata zielona 20 g                      Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                      Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                      Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)                      Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)                      Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>)                      Pasta z twarogu i makreli wędzonej 80 g (<u>RYB, MLE.</u>)                      Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</u>)                      Ogórek świeży 80 g                      Sałata zielona 20 g                      Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                      Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                      Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)                      Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)                      Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>)                      Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 80 g (<u>RYB, MLE.</u>)                      Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</u>)                      Pomidor 80 g                      Sałata zielona 20 g                      Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                      Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)</p>	<p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                      Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)                      Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>)                      Pasta z twarogu i makreli wędzonej 80 g (<u>RYB, MLE.</u>)                      Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</u>)                      Ogórek świeży 80 g                      Sałata zielona 20 g                      Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                      Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-22 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	
2024-09-16 poniedziałek	PN	Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 10 g	
		Wartość energetyczna: 2174.57 kcal; Białko ogółem: 88.97 g; Tłuszcz: 53.90 g; Kw. tł. nasy.: 23.47 g; Węglowodany ogółem: 351.55 g; W tym cukry: 90.62 g; Błonnik pok.: 39.65 g; Sól: 8.93 g; WW: 31.32 Por.; : 16.37 %; : 64.67 %; Ener. z T: 22.31 %; Ener. z Bł.: 3.65 %; K: 4384.04 mg;	Wartość energetyczna: 2374.37 kcal; Białko ogółem: 99.47 g; Tłuszcz: 58.59 g; Kw. tł. nasy.: 25.87 g; Węglowodany ogółem: 383.95 g; W tym cukry: 113.27 g; Błonnik pok.: 40.10 g; Sól: 9.08 g; WW: 34.56 Por.; : 16.76 %; : 64.68 %; Ener. z T: 22.21 %; Ener. z Bł.: 3.38 %; K: 4652.54 mg;	Wartość energetyczna: 2444.60 kcal; Białko ogółem: 102.55 g; Tłuszcz: 59.59 g; Kw. tł. nasy.: 24.95 g; Węglowodany ogółem: 393.63 g; W tym cukry: 122.03 g; Błonnik pok.: 35.16 g; Sól: 9.08 g; WW: 35.98 Por.; : 16.78 %; : 64.41 %; Ener. z T: 21.94 %; Ener. z Bł.: 2.88 %; K: 4486.83 mg;	Wartość energetyczna: 2151.02 kcal; Białko ogółem: 95.63 g; Tłuszcz: 57.26 g; Kw. tł. nasy.: 25.33 g; Węglowodany ogółem: 333.41 g; W tym cukry: 50.83 g; Błonnik pok.: 53.65 g; Sól: 9.66 g; WW: 28.05 Por.; : 17.78 %; : 62.00 %; Ener. z T: 23.96 %; Ener. z Bł.: 4.99 %; K: 4763.30 mg;	
2024-09-17 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek a`la homogenizowany z ziołami 80 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Papryka świeża 80 g Rukola 20 g Banan 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek a`la homogenizowany z ziołami 80 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Papryka świeża 80 g Rukola 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek a`la homogenizowany z ziołami 80 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Papryka świeża 80 g Rukola 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek a`la homogenizowany z ziołami 80 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Rukola 20 g	Masłanka 150 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek a`la homogenizowany z ziołami 80 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Papryka świeża 80 g Rukola 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
	II ŚN		Banan 150 g		Jabłko 1 szt 1 szt	
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dyńa duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Dyńa duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 180 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Dyńa duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Dyńa duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-22 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2024-09-17 wtorek	PD		Jogurt brzoskwinowy 150g, 1 szt ( <u>MLE</u> ) Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u> )			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> ) Sałata zielona 20 g
	Kolacja	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka () 200 g ( <u>SEL</u> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka () 200 g ( <u>SEL</u> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka () 200 g ( <u>SEL</u> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ</u> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka () 200 g ( <u>SEL</u> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2312.56 kcal; Białko ogółem: 116.27 g; Tłuszcz: 59.06 g; Kw. tł. nasy.: 26.83 g; Węglowodany ogółem: 337.95 g; W tym cukry: 96.72 g; Błonnik pok.: 36.93 g; Sól: 6.73 g; WW: 30.27 Por.; : 20.11 %; : 58.45 %; Ener. z T: 22.99 %; Ener. z Bł.: 3.19 %; K: 4447.47 mg;	Wartość energetyczna: 2655.06 kcal; Białko ogółem: 125.97 g; Tłuszcz: 69.81 g; Kw. tł. nasy.: 30.58 g; Węglowodany ogółem: 388.95 g; W tym cukry: 119.37 g; Błonnik pok.: 38.53 g; Sól: 7.34 g; WW: 35.27 Por.; : 18.98 %; : 58.60 %; Ener. z T: 23.66 %; Ener. z Bł.: 2.90 %; K: 4747.47 mg;	Wartość energetyczna: 2709.99 kcal; Białko ogółem: 115.16 g; Tłuszcz: 73.13 g; Kw. tł. nasy.: 30.88 g; Węglowodany ogółem: 404.95 g; W tym cukry: 114.87 g; Błonnik pok.: 26.48 g; Sól: 7.23 g; WW: 37.98 Por.; : 17.00 %; : 59.77 %; Ener. z T: 24.28 %; Ener. z Bł.: 1.95 %; K: 4005.10 mg;	Wartość energetyczna: 2262.02 kcal; Białko ogółem: 121.17 g; Tłuszcz: 62.86 g; Kw. tł. nasy.: 27.76 g; Węglowodany ogółem: 317.23 g; W tym cukry: 60.52 g; Błonnik pok.: 48.25 g; Sól: 9.64 g; WW: 27.07 Por.; : 21.43 %; : 56.10 %; Ener. z T: 25.01 %; Ener. z Bł.: 4.27 %; K: 4413.12 mg;	
2024-09-18 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Paprykarz szczeciński 80 g ( <u>RYB, SOJ</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ) Ogórek świeży 80 g Śliwka 100 g Mix sałat 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Paprykarz szczeciński 80 g ( <u>RYB, SOJ</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ) Ogórek świeży 80 g Mix sałat 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ</u> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 100 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Paprykarz szczeciński 80 g ( <u>RYB, SOJ</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ) Ogórek świeży 80 g Mix sałat 20 g	
	II ŚN		Śliwka 100 g	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Śliwka 100 g	

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-22 KUCHNIA SIEDLCE**

	SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
Obiad	Grysikowa () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Sos jarzynowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki gotowane () 100 g Kalafior gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki gotowane () 100 g Kalafior gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kotlet mielony drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Buraczki gotowane () 100 g Kalafior gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ryżowa () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Sos jarzynowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Sos jarzynowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki gotowane () 100 g Kalafior gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
PD		Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml ( <b>MLE.</b> )			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
2024-09-18 środa Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Paszтет z soczewicy () 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g			Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb razowy pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Paszтет z soczewicy () 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g
PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Biszkopty 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</b> )				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Sałata zielona 10 g
	Wartość energetyczna: 2569.97 kcal; Białko ogółem: 102.71 g; Tłuszcz: 88.12 g; Kw. tł. nasy.: 31.86 g; Węglowodany ogółem: 365.61 g; W tym cukry: 81.08 g; Błonnik pok.: 33.31 g; Sól: 8.45 g; WW: 33.19 Por.; : 15.99 %; : 56.90 %; Ener. z T: 30.86 %; Ener. z Bł.: 2.59 %; K: 4414.70 mg;	Wartość energetyczna: 2771.37 kcal; Białko ogółem: 109.38 g; Tłuszcz: 92.15 g; Kw. tł. nasy.: 34.24 g; Węglowodany ogółem: 400.17 g; W tym cukry: 106.08 g; Błonnik pok.: 33.35 g; Sól: 8.68 g; WW: 36.66 Por.; : 15.79 %; : 57.76 %; Ener. z T: 29.93 %; Ener. z Bł.: 2.41 %; K: 4698.63 mg;	Wartość energetyczna: 2891.13 kcal; Białko ogółem: 111.92 g; Tłuszcz: 98.62 g; Kw. tł. nasy.: 34.71 g; Węglowodany ogółem: 412.17 g; W tym cukry: 105.45 g; Błonnik pok.: 33.88 g; Sól: 8.77 g; WW: 37.81 Por.; : 15.48 %; : 57.03 %; Ener. z T: 30.70 %; Ener. z Bł.: 2.34 %; K: 4688.12 mg;	Wartość energetyczna: 2462.61 kcal; Białko ogółem: 99.69 g; Tłuszcz: 64.80 g; Kw. tł. nasy.: 24.48 g; Węglowodany ogółem: 390.38 g; W tym cukry: 118.87 g; Błonnik pok.: 26.21 g; Sól: 8.28 g; WW: 36.41 Por.; : 16.19 %; : 63.41 %; Ener. z T: 23.68 %; Ener. z Bł.: 2.13 %; K: 4465.78 mg;	Wartość energetyczna: 2354.74 kcal; Białko ogółem: 99.85 g; Tłuszcz: 86.93 g; Kw. tł. nasy.: 31.59 g; Węglowodany ogółem: 312.88 g; W tym cukry: 41.56 g; Błonnik pok.: 37.13 g; Sól: 11.20 g; WW: 27.51 Por.; : 16.96 %; : 53.15 %; Ener. z T: 33.23 %; Ener. z Bł.: 3.15 %; K: 4625.13 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-22 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2024-09-19 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Jabłko 1 szt 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g
	II ŚN		Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Risotto (ryż brązowy) z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g ( <u>SEL.</u> ) Surówka z marchwi i selera b/c () 200 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g ( <u>SEL.</u> ) Surówka z marchwi i selera b/c () 200 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g ( <u>SEL.</u> ) Surówka z marchwi i selera b/c () 200 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Risotto (ryż brązowy) z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g ( <u>SEL.</u> ) Surówka z marchwi i selera b/c () 200 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD		Maślanka truskawkowa 150 ml ( <u>MLE.</u> ) Herbatniki 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Baton szynkowy z kurcząt 20 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) Sałata zielona 20 g
	Kolacja		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Makaron z serem 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Sos jogurtowy naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> ) Mus z jabłek () z/c 100 g		Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 80 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w ostonce niejadanej 25 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
PN			Bułka maślana 1 szt 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-22 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2024-09-19 czwartek		Wartość energetyczna: 2668.96 kcal; Białko ogółem: 105.85 g; Tłuszcz: 64.27 g; Kw. tł. nasy.: 26.14 g; Węglowodany ogółem: 432.42 g; W tym cukry: 110.77 g; Błonnik pok.: 42.03 g; Sól: 6.32 g; WW: 39.10 Por; : 15.86 %; : 64.81 %; Ener. z T: 21.67 %; Ener. z Bł.: 3.15 %; K: 4074.01 mg;	Wartość energetyczna: 2910.76 kcal; Białko ogółem: 113.11 g; Tłuszcz: 69.82 g; Kw. tł. nasy.: 28.06 g; Węglowodany ogółem: 473.46 g; W tym cukry: 120.82 g; Błonnik pok.: 42.42 g; Sól: 6.69 g; WW: 43.18 Por; : 15.54 %; : 65.06 %; Ener. z T: 21.59 %; Ener. z Bł.: 2.91 %; K: 4110.91 mg;	Wartość energetyczna: 2907.88 kcal; Białko ogółem: 112.97 g; Tłuszcz: 68.74 g; Kw. tł. nasy.: 27.81 g; Węglowodany ogółem: 476.99 g; W tym cukry: 120.39 g; Błonnik pok.: 37.88 g; Sól: 6.68 g; WW: 44.04 Por; : 15.54 %; : 65.61 %; Ener. z T: 21.28 %; Ener. z Bł.: 2.61 %; K: 4003.63 mg;	Wartość energetyczna: 2916.29 kcal; Białko ogółem: 111.96 g; Tłuszcz: 68.97 g; Kw. tł. nasy.: 27.36 g; Węglowodany ogółem: 477.38 g; W tym cukry: 116.69 g; Błonnik pok.: 34.30 g; Sól: 7.00 g; WW: 44.37 Por; : 15.36 %; : 65.48 %; Ener. z T: 21.29 %; Ener. z Bł.: 2.35 %; K: 3889.51 mg;	Wartość energetyczna: 2218.00 kcal; Białko ogółem: 93.46 g; Tłuszcz: 67.30 g; Kw. tł. nasy.: 29.13 g; Węglowodany ogółem: 327.94 g; W tym cukry: 55.00 g; Błonnik pok.: 57.17 g; Sól: 7.71 g; WW: 27.26 Por; : 16.85 %; : 59.14 %; Ener. z T: 27.31 %; Ener. z Bł.: 5.16 %; K: 4238.14 mg;
	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Kiełki rzodkiewki 20 g Śliwka 150 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Kiełki rzodkiewki 20 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Kiełki rzodkiewki 20 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenno-żytnia krojona 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Maślanka 150 ml ( <u>MLE.</u> ) Kawa zbożowa b/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 25 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Kiełki rzodkiewki 20 g
	II ŚN		Śliwka 150 g		Banan 150 g	Śliwka 150 g
	Obiad	Dyniowa z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Łosoś pieczony 120 g ( <u>RYB.</u> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g ( <u>RYB.</u> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g ( <u>RYB.</u> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g ( <u>RYB.</u> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* 250 ml	
	PD		Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Mieszanka studencka 30 g ( <u>OZI, ORŻ.</u> )		Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Biszkopty 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u> )	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )
Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj 80 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Hummus 50 g ( <u>SEZ.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj 80 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Miód (25g) 1 szt Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia krojona 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj 80 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj 80 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Hummus 50 g ( <u>SEZ.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-22 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	
2024-09-20 piątek	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z ziołami 40 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 10 g	
		Wartość energetyczna: 2562.95 kcal; Białko ogółem: 114.69 g; Tłuszcz: 75.23 g; Kw. tł. nasy.: 22.87 g; Węglowodany ogółem: 369.04 g; W tym cukry: 109.05 g; Błonnik pok.: 31.52 g; Sól: 9.11 g; WW: 33.82 Por; : 17.90 %; : 57.60 %; Ener. z T: 26.42 %; Ener. z Bł.: 2.46 %; K: 4532.94 mg;	Wartość energetyczna: 2824.55 kcal; Białko ogółem: 126.99 g; Tłuszcz: 87.68 g; Kw. tł. nasy.: 25.27 g; Węglowodany ogółem: 400.54 g; W tym cukry: 131.70 g; Błonnik pok.: 31.97 g; Sól: 9.26 g; WW: 36.97 Por; : 17.98 %; : 56.72 %; Ener. z T: 27.94 %; Ener. z Bł.: 2.26 %; K: 4801.44 mg;	Wartość energetyczna: 2738.30 kcal; Białko ogółem: 122.72 g; Tłuszcz: 74.13 g; Kw. tł. nasy.: 23.97 g; Węglowodany ogółem: 415.52 g; W tym cukry: 132.20 g; Błonnik pok.: 31.97 g; Sól: 8.46 g; WW: 38.47 Por; : 17.93 %; : 60.70 %; Ener. z T: 24.36 %; Ener. z Bł.: 2.34 %; K: 4812.94 mg;	Wartość energetyczna: 2739.76 kcal; Białko ogółem: 122.32 g; Tłuszcz: 66.29 g; Kw. tł. nasy.: 24.18 g; Węglowodany ogółem: 436.35 g; W tym cukry: 150.64 g; Błonnik pok.: 25.17 g; Sól: 7.09 g; WW: 41.39 Por; : 17.86 %; : 63.71 %; Ener. z T: 21.78 %; Ener. z Bł.: 1.84 %; K: 4886.07 mg;	Wartość energetyczna: 2441.60 kcal; Białko ogółem: 126.41 g; Tłuszcz: 83.60 g; Kw. tł. nasy.: 28.87 g; Węglowodany ogółem: 311.40 g; W tym cukry: 50.74 g; Błonnik pok.: 42.26 g; Sól: 9.57 g; WW: 26.97 Por; : 20.71 %; : 51.02 %; Ener. z T: 30.81 %; Ener. z Bł.: 3.46 %; K: 4951.27 mg;
2024-09-21 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 25 g ( <b>MLE.</b> ) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g Ketchup 20 g ( <b>SEL.</b> ) Sałata lodowa 20 g Pomidorki koktajlowe 80 g Jabłko 1 szt 1 szt	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 25 g ( <b>MLE.</b> ) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g Ketchup 20 g ( <b>SEL.</b> ) Sałata lodowa 20 g Pomidorki koktajlowe 80 g	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 25 g ( <b>MLE.</b> ) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g Ketchup 20 g ( <b>SEL.</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata lodowa 20 g	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Ser żółty 25 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata lodowa 20 g
	II ŚN		Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza gryczana 180 g Gulasz wołowy 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza gryczana 180 g Gulasz wołowy 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Gulasz wołowy 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza gryczana 180 g Gulasz wołowy 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	
PD		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt				

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-22 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2024-09-21 sobota	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Twarożek 80 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Twarożek 80 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata lodowa 20 g Papryka świeża 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Twarożek 80 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata lodowa 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Twarożek 80 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u> )				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Baton szynkowy z kurczątkiem 25 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2652.36 kcal; Białko ogółem: 112.94 g; Tłuszcz: 90.26 g; Kw. tł. nasy.: 34.20 g; Węglowodany ogółem: 360.70 g; W tym cukry: 81.87 g; Błonnik pok.: 36.23 g; Sól: 9.77 g; WW: 32.55 Por.; : 17.03 %; : 54.40 %; Ener. z T: 30.63 %; Ener. z Bł.: 2.73 %; K: 3711.63 mg;	Wartość energetyczna: 2715.06 kcal; Białko ogółem: 115.72 g; Tłuszcz: 90.30 g; Kw. tł. nasy.: 34.21 g; Węglowodany ogółem: 372.28 g; W tym cukry: 82.38 g; Błonnik pok.: 39.37 g; Sól: 9.77 g; WW: 33.40 Por.; : 17.05 %; : 54.85 %; Ener. z T: 29.93 %; Ener. z Bł.: 2.90 %; K: 3723.73 mg;	Wartość energetyczna: 2617.85 kcal; Białko ogółem: 109.86 g; Tłuszcz: 87.07 g; Kw. tł. nasy.: 33.99 g; Węglowodany ogółem: 359.20 g; W tym cukry: 82.55 g; Błonnik pok.: 35.54 g; Sól: 9.77 g; WW: 32.47 Por.; : 16.79 %; : 54.88 %; Ener. z T: 29.93 %; Ener. z Bł.: 2.72 %; K: 3591.55 mg;	Wartość energetyczna: 2415.25 kcal; Białko ogółem: 104.70 g; Tłuszcz: 66.95 g; Kw. tł. nasy.: 23.09 g; Węglowodany ogółem: 370.85 g; W tym cukry: 84.10 g; Błonnik pok.: 32.81 g; Sól: 8.15 g; WW: 33.92 Por.; : 17.34 %; : 61.42 %; Ener. z T: 24.95 %; Ener. z Bł.: 2.72 %; K: 3619.90 mg;	Wartość energetyczna: 2253.96 kcal; Białko ogółem: 112.69 g; Tłuszcz: 77.99 g; Kw. tł. nasy.: 28.73 g; Węglowodany ogółem: 306.43 g; W tym cukry: 47.78 g; Błonnik pok.: 47.32 g; Sól: 9.32 g; WW: 25.96 Por.; : 20.00 %; : 54.38 %; Ener. z T: 31.14 %; Ener. z Bł.: 4.20 %; K: 4057.45 mg;
2024-09-22 niedziela	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Ser mozzarella 80 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kiwi 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Ser mozzarella 80 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Ser mozzarella 80 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Ser mozzarella 80 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Kiwi 1 szt 1 szt	Banan 150 g	Kiwi 1 szt 1 szt	



Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-22 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2024-09-22 niedziela	Obiad	Rosół z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Surówka Colesław b/c () 100 g ( <u>JAJ, MLE, GOR.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml			Rosół z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Surówka Colesław b/c () 100 g ( <u>JAJ, MLE, GOR.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD		Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 200 ml			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 25 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2333.47 kcal; Białko ogółem: 111.25 g; Tłuszcz: 78.70 g; Kw. tł. nasy.: 23.29 g; Węglowodany ogółem: 310.73 g; W tym cukry: 80.92 g; Błonnik pok.: 34.99 g; Sól: 7.09 g; WW: 27.72 Por.; : 19.07 %; : 53.27 %; Ener. z T: 30.35 %; Ener. z Bł.: 3.00 %; K: 4280.47 mg;	Wartość energetyczna: 2480.87 kcal; Białko ogółem: 111.45 g; Tłuszcz: 78.86 g; Kw. tł. nasy.: 23.45 g; Węglowodany ogółem: 347.42 g; W tym cukry: 106.98 g; Błonnik pok.: 35.82 g; Sól: 7.13 g; WW: 31.32 Por.; : 17.97 %; : 56.02 %; Ener. z T: 28.61 %; Ener. z Bł.: 2.89 %; K: 4281.94 mg;	Wartość energetyczna: 2522.37 kcal; Białko ogółem: 111.58 g; Tłuszcz: 78.99 g; Kw. tł. nasy.: 23.45 g; Węglowodany ogółem: 357.92 g; W tym cukry: 116.48 g; Błonnik pok.: 35.82 g; Sól: 7.13 g; WW: 32.42 Por.; : 17.69 %; : 56.76 %; Ener. z T: 28.18 %; Ener. z Bł.: 2.84 %; K: 4281.94 mg;	Wartość energetyczna: 2481.59 kcal; Białko ogółem: 106.23 g; Tłuszcz: 67.33 g; Kw. tł. nasy.: 25.54 g; Węglowodany ogółem: 377.58 g; W tym cukry: 129.51 g; Błonnik pok.: 33.05 g; Sól: 7.38 g; WW: 34.62 Por.; : 17.12 %; : 60.86 %; Ener. z T: 24.42 %; Ener. z Bł.: 2.66 %; K: 4761.48 mg;	Wartość energetyczna: 2379.21 kcal; Białko ogółem: 123.01 g; Tłuszcz: 88.18 g; Kw. tł. nasy.: 29.38 g; Węglowodany ogółem: 292.21 g; W tym cukry: 39.22 g; Błonnik pok.: 47.63 g; Sól: 8.43 g; WW: 24.64 Por.; : 20.68 %; : 49.13 %; Ener. z T: 33.36 %; Ener. z Bł.: 4.00 %; K: 4455.90 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-22 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	
2024-09-16 poniedziałek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> )
	II ŚN	Kiwi 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
	Obiad	Brokułowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml ( <b>SEL.</b> ) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Płynna obiad*(-)-SIED 500 ml ( <b>SEL.</b> )	Brokułowa z ryżem () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
	PD	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 75 g ( <b>SOJ.</b> ) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 80 g ( <b>RYB, MLE.</b> ) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )	Płynna kolacja*(-)-SIED 500 ml ( <b>SEL.</b> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 80 g ( <b>RYB, MLE.</b> ) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )	

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-22 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	
2024-09-16 poniedziałek	PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 10 g	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 1981.58 kcal; Białko ogółem: 78.08 g; Tłuszcz: 52.91 g; Kw. tł. nasy.: 11.46 g; Węglowodany ogółem: 321.22 g; W tym cukry: 38.61 g; Błonnik pok.: 56.48 g; Sól: 9.95 g; WW: 26.60 Por.; : 15.76 %; : 64.84 %; Ener. z T: 24.03 %; Ener. z Bł.: 5.70 %; K: 4333.11 mg;	Wartość energetyczna: 2162.25 kcal; Białko ogółem: 93.94 g; Tłuszcz: 56.20 g; Kw. tł. nasy.: 24.09 g; Węglowodany ogółem: 334.25 g; W tym cukry: 55.90 g; Błonnik pok.: 37.39 g; Sól: 9.99 g; WW: 29.68 Por.; : 17.38 %; : 61.83 %; Ener. z T: 23.39 %; Ener. z Bł.: 3.46 %; K: 4039.39 mg;	Wartość energetyczna: 2101.36 kcal; Białko ogółem: 87.20 g; Tłuszcz: 77.06 g; Kw. tł. nasy.: 16.19 g; Węglowodany ogółem: 278.80 g; W tym cukry: 83.89 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 2.00 g; WW: 24.73 Por.; : 16.60 %; : 53.07 %; Ener. z T: 33.00 %; Ener. z Bł.: 2.83 %; K: 5021.46 mg;	Wartość energetyczna: 1894.56 kcal; Białko ogółem: 73.94 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; Węglowodany ogółem: 259.14 g; W tym cukry: 64.23 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 1.56 g; WW: 22.72 Por.; : 15.61 %; : 54.71 %; Ener. z T: 32.69 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 4454.96 mg;	Wartość energetyczna: 2392.50 kcal; Białko ogółem: 115.89 g; Tłuszcz: 64.87 g; Kw. tł. nasy.: 26.07 g; Węglowodany ogółem: 355.82 g; W tym cukry: 111.94 g; Błonnik pok.: 38.23 g; Sól: 8.87 g; WW: 31.74 Por.; : 19.37 %; : 59.49 %; Ener. z T: 24.40 %; Ener. z Bł.: 3.20 %; K: 4707.56 mg;
2024-09-17 wtorek	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Hummus 80 g ( <b>SEZ.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g Rukola 20 g Papryka świeża 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Maślanka 150 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek a`la homogenizowany z ziołami 80 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek a`la homogenizowany z ziołami 80 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Kalafior gotowany* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml	Banan 150 g	
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Solferino () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 180 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Płynna obiad*()-SIED 500 ml ( <b>SEL.</b> )	Solferino () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Dyńia duszona z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-22 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	
2024-09-17 wtorek	PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Sałata zielona 20 g	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 75 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna kolacja *(-)-SIED 500 ml ( <b>SEL.</b> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PN	Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT, GLU JĘCZ.</b> ) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2243.47 kcal; Białko ogółem: 103.58 g; Tłuszcz: 74.59 g; Kw. tł. nasy.: 15.49 g; Węglowodany ogółem: 300.43 g; W tym cukry: 38.04 g; Błonnik pok.: 45.59 g; Sól: 11.03 g; WW: 25.59 Por.; : 18.47 %; : 53.57 %; Ener. z T: 29.92 %; Ener. z Bł.: 4.06 %; K: 3592.23 mg;	Wartość energetyczna: 2162.50 kcal; Białko ogółem: 111.86 g; Tłuszcz: 57.59 g; Kw. tł. nasy.: 26.77 g; Węglowodany ogółem: 309.25 g; W tym cukry: 51.98 g; Błonnik pok.: 25.89 g; Sól: 10.37 g; WW: 28.38 Por.; : 20.69 %; : 57.20 %; Ener. z T: 23.97 %; Ener. z Bł.: 2.39 %; K: 3261.78 mg;	Wartość energetyczna: 2101.36 kcal; Białko ogółem: 87.20 g; Tłuszcz: 77.06 g; Kw. tł. nasy.: 16.19 g; Węglowodany ogółem: 278.80 g; W tym cukry: 83.89 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 2.00 g; WW: 24.73 Por.; : 16.60 %; : 53.07 %; Ener. z T: 33.00 %; Ener. z Bł.: 2.83 %; K: 5021.46 mg;	Wartość energetyczna: 1894.56 kcal; Białko ogółem: 73.94 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; Węglowodany ogółem: 259.14 g; W tym cukry: 64.23 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 1.56 g; WW: 22.72 Por.; : 15.61 %; : 54.71 %; Ener. z T: 32.69 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 4454.96 mg;	Wartość energetyczna: 2489.96 kcal; Białko ogółem: 102.87 g; Tłuszcz: 60.73 g; Kw. tł. nasy.: 24.99 g; Węglowodany ogółem: 393.14 g; W tym cukry: 129.97 g; Błonnik pok.: 32.81 g; Sól: 7.20 g; WW: 36.12 Por.; : 16.53 %; : 63.16 %; Ener. z T: 21.95 %; Ener. z Bł.: 2.64 %; K: 5361.10 mg;
2024-09-18 środa	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Paprykarz szczeciński 80 g ( <b>RYB, SOJ.</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Ogórek świeży 80 g Mix sałat 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 100 g Mix sałat 20 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 75 g ( <b>SOJ.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g
	II ŚN	Śliwka 100 g	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-22 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
2024-09-18 środa	Obiad	Grysikowa () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml		Płynna obiad*(-)-SIED 500 ml ( <b>SEL.</b> )		Grysikowa () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml ( <b>MLE.</b> )	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml ( <b>MLE.</b> )
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb razowy pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Paszтет z soczewicy () 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płynna kolacja*(-)-SIED 500 ml ( <b>SEL.</b> )		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g
	PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka z piersią indyczą-wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 25 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersią indyczą-wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 25 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Sałata zielona 10 g	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Biszkopty 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <b>MLE.</b> )
		Wartość energetyczna: 2050.42 kcal; Białko ogółem: 85.42 g; Tłuszcz: 56.70 g; Kw. tł. nasy.: 11.42 g; Węglowodany ogółem: 318.27 g; W tym cukry: 51.36 g; Błonnik pok.: 37.74 g; Sól: 10.63 g; WW: 28.01 Por; : 16.66 %; : 62.09 %; Ener. z T: 24.89 %; Ener. z Bł.: 3.68 %; K: 4602.89 mg;	Wartość energetyczna: 1927.41 kcal; Białko ogółem: 86.44 g; Tłuszcz: 45.91 g; Kw. tł. nasy.: 20.93 g; Węglowodany ogółem: 306.05 g; W tym cukry: 51.08 g; Błonnik pok.: 27.93 g; Sól: 11.62 g; WW: 27.72 Por; : 17.94 %; : 63.51 %; Ener. z T: 21.44 %; Ener. z Bł.: 2.90 %; K: 3988.72 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: 2343.19 kcal; Białko ogółem: 101.41 g; Tłuszcz: 52.59 g; Kw. tł. nasy.: 24.32 g; Węglowodany ogółem: 383.36 g; W tym cukry: 108.07 g; Błonnik pok.: 25.98 g; Sól: 8.32 g; WW: 35.66 Por; : 17.31 %; : 65.44 %; Ener. z T: 20.20 %; Ener. z Bł.: 2.22 %; K: 4202.74 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-22 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	
2024-09-19 czwartek	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <b>SEL.</b> )
	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	Obiad	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Risotto (ryż brązowy) z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g ( <b>SEL.</b> ) Surówka z marchwi i selera z olejem b/c () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g ( <b>SEL.</b> ) Surówka z marchwi i selera b/c () 200 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Płynna obiad*(-)-SIED 500 ml ( <b>SEL.</b> )		Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b> ) Ryż na sypko 200 g Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Surówka z marchwi i selera b/c () 200 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 20 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Sałata zielona 20 g	Maślanka truskawkowa 150 ml ( <b>MLE.</b> )	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Maślanka truskawkowa 150 ml ( <b>MLE.</b> )
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb razowy pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadanej 75 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadanej 25 g Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Płynna kolacja *(*)-SIED 500 ml ( <b>SEL.</b> )		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadanej 25 g Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) Kalafior gotowany* 100 g
PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-22 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
024-09-19 czwartek	Wartość energetyczna: 2125.58 kcal; Białko ogółem: 90.46 g; Tłuszcz: 58.65 g; Kw. tł. nasy.: 13.20 g; Węglowodany ogółem: 326.11 g; W tym cukry: 45.73 g; Błonnik pok.: 52.54 g; Sól: 9.67 g; WW: 27.47 Por.; : 17.02 %; : 61.37 %; Ener. z T: 24.83 %; Ener. z Bł.: 4.94 %; K: 3888.55 mg;	Wartość energetyczna: 2149.63 kcal; Białko ogółem: 88.35 g; Tłuszcz: 64.42 g; Kw. tł. nasy.: 28.12 g; Węglowodany ogółem: 318.86 g; W tym cukry: 47.45 g; Błonnik pok.: 36.96 g; Sól: 8.50 g; WW: 28.31 Por.; : 16.44 %; : 59.33 %; Ener. z T: 26.97 %; Ener. z Bł.: 3.44 %; K: 3458.74 mg;	Wartość energetyczna: 2113.42 kcal; Białko ogółem: 91.94 g; Tłuszcz: 79.31 g; Kw. tł. nasy.: 17.69 g; Węglowodany ogółem: 272.08 g; W tym cukry: 66.91 g; Błonnik pok.: 29.70 g; Sól: 2.09 g; WW: 24.05 Por.; : 17.40 %; : 51.50 %; Ener. z T: 33.77 %; Ener. z Bł.: 2.81 %; K: 5019.86 mg;	Wartość energetyczna: 1894.56 kcal; Białko ogółem: 73.94 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; Węglowodany ogółem: 259.14 g; W tym cukry: 64.23 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 1.56 g; WW: 22.72 Por.; : 15.61 %; : 54.71 %; Ener. z T: 32.69 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 4454.96 mg;	Wartość energetyczna: 2468.80 kcal; Białko ogółem: 101.89 g; Tłuszcz: 66.23 g; Kw. tł. nasy.: 30.19 g; Węglowodany ogółem: 382.37 g; W tym cukry: 99.74 g; Błonnik pok.: 32.69 g; Sól: 7.70 g; WW: 34.99 Por.; : 16.51 %; : 61.95 %; Ener. z T: 24.14 %; Ener. z Bł.: 2.65 %; K: 3539.28 mg;
	<b>Śniadanie</b> Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 25 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Kiełki rzodkiewki 20 g Pomidor 80 g	Maślanka 150 ml ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa b/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Kiełki rzodkiewki 20 g Pomidor 80 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Marchew gotowana z olejem () 100 g
	II ŚN Śliwka 150 g	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml ( <b>MLE.</b> )	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	Banan 150 g
2024-09-20 piątek	<b>Obiad</b> Dyniowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g ( <b>RYB.</b> ) Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g ( <b>RYB.</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Płynna obiad*()-SIED 500 ml ( <b>SEL.</b> )		Dyniowa z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g ( <b>RYB.</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	<b>PD</b> Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )
	<b>Kolacja</b> Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Hummus 50 g ( <b>SEZ.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj 80 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna kolacja *()-SIED 500 ml ( <b>SEL.</b> )		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj 80 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Miód (25g) 1 szt Kalafior gotowany* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-22 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	
2024-09-20 piątek	PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szyńka z piersią indyczą-wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 25 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z ziołami 40 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 10 g	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	
		Wartość energetyczna: 2089.83 kcal; Białko ogółem: 95.78 g; Tłuszcz: 65.65 g; Kw. tł. nasy.: 12.91 g; Węglowodany ogółem: 294.83 g; W tym cukry: 32.03 g; Błonnik pok.: 42.27 g; Sól: 11.62 g; WW: 25.29 Por.; : 18.33 %; : 56.43 %; Ener. z T: 28.27 %; Ener. z Bł.: 4.05 %; K: 4283.98 mg;	Wartość energetyczna: 2247.77 kcal; Białko ogółem: 115.35 g; Tłuszcz: 61.99 g; Kw. tł. nasy.: 22.54 g; Węglowodany ogółem: 317.67 g; W tym cukry: 46.53 g; Błonnik pok.: 27.38 g; Sól: 7.84 g; WW: 29.11 Por.; : 20.53 %; : 56.53 %; Ener. z T: 24.82 %; Ener. z Bł.: 2.44 %; K: 4224.41 mg;	Wartość energetyczna: 2201.29 kcal; Białko ogółem: 101.86 g; Tłuszcz: 84.84 g; Kw. tł. nasy.: 20.98 g; Węglowodany ogółem: 275.27 g; W tym cukry: 90.92 g; Błonnik pok.: 30.16 g; Sól: 2.27 g; WW: 24.37 Por.; : 18.51 %; : 50.02 %; Ener. z T: 34.69 %; Ener. z Bł.: 2.74 %; K: 5570.56 mg;	Wartość energetyczna: 1894.56 kcal; Białko ogółem: 73.94 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; Węglowodany ogółem: 259.14 g; W tym cukry: 64.23 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 1.56 g; WW: 22.72 Por.; : 15.61 %; : 54.71 %; Ener. z T: 32.69 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 4454.96 mg;	Wartość energetyczna: 2641.06 kcal; Białko ogółem: 117.01 g; Tłuszcz: 63.49 g; Kw. tł. nasy.: 22.17 g; Węglowodany ogółem: 417.37 g; W tym cukry: 139.38 g; Błonnik pok.: 29.21 g; Sól: 6.86 g; WW: 38.96 Por.; : 17.72 %; : 63.21 %; Ener. z T: 21.63 %; Ener. z Bł.: 2.21 %; K: 4765.80 mg;
2024-09-21 sobota	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szyńka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w ost.niejadanej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Szyńka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata lodowa 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szyńka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w ost.niejadanej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Szyńka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szyńka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w ost.niejadanej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Szyńka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 100 g
	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza gryczana 180 g Gulasz wołowy 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Gulasz wołowy 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Płynna obiad*( <b>SEL.</b> )-SIED 500 ml ( <b>SEL.</b> )	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 180 g Gulasz wołowy 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	
PD	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml			



Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-22 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	
2024-09-21 sobota	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 75 g Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna kolacja *(-)-SIED 500 ml ( <b>SEL.</b> )		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 25 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Sałata zielona 10 g	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2037.91 kcal; Białko ogółem: 99.34 g; Tłuszcz: 65.56 g; Kw. tł. nasy.: 13.52 g; Węglowodany ogółem: 294.64 g; W tym cukry: 39.71 g; Błonnik pok.: 47.49 g; Sól: 10.26 g; WW: 24.77 Por.; : 19.50 %; : 57.83 %; Ener. z T: 28.96 %; Ener. z Bł.: 4.66 %; K: 3670.10 mg;	Wartość energetyczna: 2153.26 kcal; Białko ogółem: 100.18 g; Tłuszcz: 65.27 g; Kw. tł. nasy.: 23.42 g; Węglowodany ogółem: 314.96 g; W tym cukry: 48.87 g; Błonnik pok.: 34.10 g; Sól: 9.51 g; WW: 28.11 Por.; : 18.61 %; : 58.51 %; Ener. z T: 27.28 %; Ener. z Bł.: 3.17 %; K: 3468.82 mg;	Wartość energetyczna: 2101.36 kcal; Białko ogółem: 87.20 g; Tłuszcz: 77.06 g; Kw. tł. nasy.: 16.19 g; Węglowodany ogółem: 278.80 g; W tym cukry: 83.89 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 2.00 g; WW: 24.73 Por.; : 16.60 %; : 53.07 %; Ener. z T: 33.00 %; Ener. z Bł.: 2.83 %; K: 5021.46 mg;	Wartość energetyczna: 1894.56 kcal; Białko ogółem: 73.94 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; Węglowodany ogółem: 259.14 g; W tym cukry: 64.23 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 1.56 g; WW: 22.72 Por.; : 15.61 %; : 54.71 %; Ener. z T: 32.69 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 4454.96 mg;	Wartość energetyczna: 2332.78 kcal; Białko ogółem: 100.85 g; Tłuszcz: 53.16 g; Kw. tł. nasy.: 20.97 g; Węglowodany ogółem: 386.94 g; W tym cukry: 130.77 g; Błonnik pok.: 31.23 g; Sól: 8.08 g; WW: 35.57 Por.; : 17.29 %; : 66.35 %; Ener. z T: 20.51 %; Ener. z Bł.: 2.68 %; K: 3938.26 mg;
2024-09-22 niedziela	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią indyczą-wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalnej 75 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Dynia z wody 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
		II ŚN	Kiwi 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-22 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
2024-09-22 niedziela	Obiad	Rosół z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Surówka Coleslaw b/c () 100 g ( <b>JAJ, MLE, GOR.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Płynna obiad*()-SIED 500 ml ( <b>SEL.</b> )		Rosół z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	P.D	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml		
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenno 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Rukola 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna kolacja *()-SIED 500 ml ( <b>SEL.</b> )		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Buraczki gotowane () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	P.N	Chleb razowy żytnio-pszenno 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałata zielona 10 g	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
		Wartość energetyczna: 2107.44 kcal; Białko ogółem: 102.45 g; Tłuszcz: 68.50 g; Kw. tł. nasy.: 17.43 g; Węglowodany ogółem: 288.42 g; W tym cukry: 34.76 g; Błonnik pok.: 47.63 g; Sól: 9.12 g; WW: 24.27 Por.; : 19.45 %; : 54.74 %; Ener. z T: 29.25 %; Ener. z Bł.: 4.52 %; K: 4394.02 mg;	Wartość energetyczna: 2206.38 kcal; Białko ogółem: 111.50 g; Tłuszcz: 72.90 g; Kw. tł. nasy.: 27.81 g; Węglowodany ogółem: 289.95 g; W tym cukry: 43.62 g; Błonnik pok.: 35.30 g; Sól: 9.32 g; WW: 25.53 Por.; : 20.21 %; : 52.56 %; Ener. z T: 29.74 %; Ener. z Bł.: 3.20 %; K: 4046.54 mg;	Wartość energetyczna: 2101.36 kcal; Białko ogółem: 87.20 g; Tłuszcz: 77.06 g; Kw. tł. nasy.: 16.19 g; Węglowodany ogółem: 278.80 g; W tym cukry: 83.89 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 2.00 g; WW: 24.73 Por.; : 16.60 %; : 53.07 %; Ener. z T: 33.00 %; Ener. z Bł.: 2.83 %; K: 5021.46 mg;	Wartość energetyczna: 1894.56 kcal; Białko ogółem: 73.94 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; Węglowodany ogółem: 259.14 g; W tym cukry: 64.23 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 1.56 g; WW: 22.72 Por.; : 15.61 %; : 54.71 %; Ener. z T: 32.69 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 4454.96 mg;	Wartość energetyczna: 2379.21 kcal; Białko ogółem: 94.48 g; Tłuszcz: 57.53 g; Kw. tł. nasy.: 21.71 g; Węglowodany ogółem: 384.54 g; W tym cukry: 129.55 g; Błonnik pok.: 35.12 g; Sól: 7.88 g; WW: 34.98 Por.; : 15.89 %; : 64.65 %; Ener. z T: 21.76 %; Ener. z Bł.: 2.95 %; K: 4739.30 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-22 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych	
2024-09-16 poniedziałek	Śniadanie II ŚN	Kasza manna na wodzie 300 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> )	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kasza manna na wodzie 300 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor b/skórki 80 g Sałata lodowa 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g
		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt				Kiwi 1 szt 1 szt
		Brokułowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml ( <b>SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml ( <b>SEL.</b> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
		Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml				Podpłomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )
2024-09-16 poniedziałek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 75 g ( <b>SOJ.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 80 g ( <b>RYB, MLE.</b> ) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 75 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 80 g ( <b>RYB, MLE.</b> ) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Pasta z twarogu i makreli wędzonej 80 g ( <b>RYB, MLE.</b> ) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</b> ) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-22 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych	
2024-09-16 poniedziałek	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt				Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt
		Wartość energetyczna: 2104.88 kcal; Białko ogółem: 85.53 g; Tłuszcz: 54.31 g; Kw. tł. nasy.: 11.27 g; Węglowodany ogółem: 335.67 g; W tym cukry: 87.50 g; Błonnik pok.: 37.59 g; Sól: 9.24 g; WW: 29.74 Por.; : 16.25 %; : 63.79 %; Ener. z T: 23.22 %; Ener. z Bł.: 3.57 %; K: 3855.80 mg;	Wartość energetyczna: 2244.80 kcal; Białko ogółem: 92.05 g; Tłuszcz: 54.90 g; Kw. tł. nasy.: 22.55 g; Węglowodany ogółem: 361.23 g; W tym cukry: 99.38 g; Błonnik pok.: 34.71 g; Sól: 8.93 g; WW: 32.74 Por.; : 16.40 %; : 64.37 %; Ener. z T: 22.01 %; Ener. z Bł.: 3.09 %; K: 4218.33 mg;	Wartość energetyczna: 1939.80 kcal; Białko ogółem: 68.93 g; Tłuszcz: 46.76 g; Kw. tł. nasy.: 9.79 g; Węglowodany ogółem: 327.82 g; W tym cukry: 80.87 g; Błonnik pok.: 32.59 g; Sól: 8.50 g; WW: 29.59 Por.; : 14.21 %; : 67.60 %; Ener. z T: 21.69 %; Ener. z Bł.: 3.36 %; K: 3615.70 mg;	Wartość energetyczna: 2170.73 kcal; Białko ogółem: 101.79 g; Tłuszcz: 44.86 g; Kw. tł. nasy.: 16.84 g; Węglowodany ogółem: 354.27 g; W tym cukry: 96.62 g; Błonnik pok.: 30.63 g; Sól: 7.82 g; WW: 32.50 Por.; : 18.76 %; : 65.28 %; Ener. z T: 18.60 %; Ener. z Bł.: 2.82 %; K: 4271.60 mg;	Wartość energetyczna: 2353.03 kcal; Białko ogółem: 100.81 g; Tłuszcz: 62.87 g; Kw. tł. nasy.: 20.74 g; Węglowodany ogółem: 371.48 g; W tym cukry: 98.27 g; Błonnik pok.: 47.39 g; Sól: 8.89 g; WW: 32.62 Por.; : 17.14 %; : 63.15 %; Ener. z T: 24.05 %; Ener. z Bł.: 4.03 %; K: 5009.90 mg;
2024-09-17 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 75 g Kalafior gotowany* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany z ziołami 80g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25g ( <b>może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.</b> ) Pomidor 80 g Rukola 20 g Banan 150 g	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Miód (25g) 1 szt Rukola 20 g Pomidor 80 g Banan 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany z ziołami 80g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25g ( <b>może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.</b> ) Rukola 20 g Pomidor b/skórki 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Banan 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Serek a'la homogenizowany z ziołami 80g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25g ( <b>może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.</b> ) Rukola 20 g Papryka świeża 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
	II ŚN	Banan 150 g				Banan 150 g
	Obiad	Solferino (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ. JAJ.</b> ) Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Dyńa duszona z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino () 300 ml ( <b>GLU PSZ. MLE. SEL.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Makaron 180 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Dyńa duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Makaron 180 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dyńa duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino () 300 ml ( <b>GLU PSZ. MLE. SEL.</b> ) Makaron 180 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Dyńa duszona z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ. MLE. SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dyńa duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-22 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2024-09-17 wtorek	PD	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml				Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ,</u> ) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Dżem 25 g 1 szt Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <u>SEL,</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Galaretki drobiowa z udźca kurczaka () 200 g ( <u>SEL,</u> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2316.76 kcal; Białko ogółem: 86.58 g; Tłuszcz: 52.84 g; Kw. tł. nasy.: 12.73 g; Węglowodany ogółem: 384.77 g; W tym cukry: 109.28 g; Błonnik pok.: 32.38 g; Sól: 8.28 g; WW: 35.23 Por; : 14.95 %; : 66.43 %; Ener. z T: 20.53 %; Ener. z Bł.: 2.80 %; K: 4616.36 mg;	Wartość energetyczna: 2292.04 kcal; Białko ogółem: 112.00 g; Tłuszcz: 55.11 g; Kw. tł. nasy.: 25.94 g; Węglowodany ogółem: 344.77 g; W tym cukry: 92.07 g; Błonnik pok.: 24.59 g; Sól: 6.50 g; WW: 32.09 Por; : 19.55 %; : 60.17 %; Ener. z T: 21.64 %; Ener. z Bł.: 2.15 %; K: 3860.03 mg;	Wartość energetyczna: 2192.89 kcal; Białko ogółem: 89.17 g; Tłuszcz: 44.00 g; Kw. tł. nasy.: 11.45 g; Węglowodany ogółem: 368.55 g; W tym cukry: 77.32 g; Błonnik pok.: 24.59 g; Sól: 6.53 g; WW: 34.42 Por; : 16.27 %; : 67.23 %; Ener. z T: 18.06 %; Ener. z Bł.: 2.24 %; K: 3436.69 mg;	Wartość energetyczna: 2179.72 kcal; Białko ogółem: 109.88 g; Tłuszcz: 39.98 g; Kw. tł. nasy.: 15.96 g; Węglowodany ogółem: 350.32 g; W tym cukry: 95.05 g; Błonnik pok.: 22.53 g; Sól: 5.14 g; WW: 32.85 Por; : 20.16 %; : 64.29 %; Ener. z T: 16.51 %; Ener. z Bł.: 2.07 %; K: 4079.93 mg;	Wartość energetyczna: 2539.34 kcal; Białko ogółem: 126.07 g; Tłuszcz: 73.79 g; Kw. tł. nasy.: 25.39 g; Węglowodany ogółem: 354.25 g; W tym cukry: 92.73 g; Błonnik pok.: 44.65 g; Sól: 6.87 g; WW: 31.22 Por; : 19.86 %; : 55.80 %; Ener. z T: 26.15 %; Ener. z Bł.: 3.52 %; K: 5076.70 mg;
2024-09-18 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na wodzie 300 ml ( <u>GLU OW,</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 75 g ( <u>SOJ,</u> ) Brokuł gotowany* 100 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g ( <u>SOJ,</u> ) Pomidor 100 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Mix sałat 20 g	Płatki owsiane na wodzie 300 ml ( <u>GLU OW,</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g ( <u>SOJ,</u> ) Pomidor 100 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Mix sałat 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g ( <u>SOJ,</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <u>SOJ,</u> ) Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Paprykarz szczeciński 80 g ( <u>RYB, SOJ,</u> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g ( <u>SOJ,</u> ) Ogórek świeży 80 g Mix sałat 20 g
	II ŚN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt				Śliwka 100 g

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-22 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
Obiad	Grycikowa () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grycikowa () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Sos jarzynowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grycikowa () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grycikowa () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grycikowa () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki gotowane () 200 g Kalafior gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
PD	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml				Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml ( <b>MLE.</b> )
2024-09-18 środa Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Miód (25g) 1 szt Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb razowy pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Paszтет z soczewicy () 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g
PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Biszkopty 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</b> )	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Biszkopty 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</b> )	
	Wartość energetyczna: 2002.96 kcal; Białko ogółem: 80.12 g; Tłuszcz: 38.50 g; Kw. tł. nasy.: 10.55 g; Węglowodany ogółem: 344.86 g; W tym cukry: 102.65 g; Błonnik pok.: 25.96 g; Sól: 7.63 g; WW: 31.76 Por.; : 16.00 %; : 68.87 %; Ener. z T: 17.30 %; Ener. z Bł.: 2.59 %; K: 3563.04 mg;	Wartość energetyczna: 2253.24 kcal; Białko ogółem: 93.38 g; Tłuszcz: 60.05 g; Kw. tł. nasy.: 22.01 g; Węglowodany ogółem: 355.22 g; W tym cukry: 93.68 g; Błonnik pok.: 26.48 g; Sól: 8.03 g; WW: 32.85 Por.; : 16.58 %; : 63.06 %; Ener. z T: 23.98 %; Ener. z Bł.: 2.35 %; K: 4199.19 mg;	Wartość energetyczna: 1989.78 kcal; Białko ogółem: 81.17 g; Tłuszcz: 38.18 g; Kw. tł. nasy.: 9.93 g; Węglowodany ogółem: 343.76 g; W tym cukry: 90.04 g; Błonnik pok.: 27.47 g; Sól: 7.53 g; WW: 31.55 Por.; : 16.32 %; : 69.10 %; Ener. z T: 17.27 %; Ener. z Bł.: 2.76 %; K: 3841.69 mg;	Wartość energetyczna: 2070.11 kcal; Białko ogółem: 85.54 g; Tłuszcz: 33.99 g; Kw. tł. nasy.: 14.15 g; Węglowodany ogółem: 375.07 g; W tym cukry: 94.61 g; Błonnik pok.: 24.35 g; Sól: 6.36 g; WW: 35.10 Por.; : 16.53 %; : 72.47 %; Ener. z T: 14.78 %; Ener. z Bł.: 2.35 %; K: 4195.52 mg;	Wartość energetyczna: 2529.35 kcal; Białko ogółem: 101.44 g; Tłuszcz: 77.64 g; Kw. tł. nasy.: 18.31 g; Węglowodany ogółem: 379.77 g; W tym cukry: 90.32 g; Błonnik pok.: 34.37 g; Sól: 8.13 g; WW: 34.54 Por.; : 16.04 %; : 60.06 %; Ener. z T: 27.62 %; Ener. z Bł.: 2.72 %; K: 4885.09 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-22 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych	
2024-09-19 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Dżem 25 g 1 szt Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <b>SEL.</b> )	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kasza manna na wodzie 300 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Sernik Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata lodowa 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g
	II ŚN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt			Jabłko 1 szt 1 szt	
	Obiad	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z marchwi i selera z olejem b/c () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g ( <b>SEL.</b> ) Surówka z marchwi i selera b/c () 200 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g ( <b>SEL.</b> ) Surówka z marchwi i selera z olejem b/c () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g ( <b>SEL.</b> ) Surówka z marchwi i selera b/c () 200 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b> ) Risotto (ryż brązowy) z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g ( <b>SEL.</b> ) Surówka z marchwi i selera b/c () 200 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml			Maślanka truskawkowa 150 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbatniki 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 75 g Kalafor gotowany* 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Makaron z serem 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Sos jogurtowy naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> ) Mus z jabłek () z/c 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 75 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Makaron z serem 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Sos jogurtowy naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> ) Mus z jabłek () z/c 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Makaron z serem b/c 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Sos jogurtowy naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> ) Mus z jabłek () b/c 100 g
PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Bułka maślana 1 szt 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Bułka maślana 1 szt 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-22 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
024-09-19 czwartek	Wartość energetyczna: 2293.16 kcal; Białko ogółem: 83.12 g; Tłuszcz: 54.01 g; Kw. tł. nasy.: 12.31 g; Węglowodany ogółem: 386.33 g; W tym cukry: 109.31 g; Błonnik pok.: 33.19 g; Sól: 8.24 g; WW: 35.34 Por.; : 14.50 %; : 67.39 %; Ener. z T: 21.20 %; Ener. z Bł.: 2.89 %; K: 3105.04 mg;	Wartość energetyczna: 2700.09 kcal; Białko ogółem: 105.31 g; Tłuszcz: 63.55 g; Kw. tł. nasy.: 25.47 g; Węglowodany ogółem: 441.97 g; W tym cukry: 106.64 g; Błonnik pok.: 34.24 g; Sól: 6.79 g; WW: 40.82 Por.; : 15.60 %; : 65.48 %; Ener. z T: 21.18 %; Ener. z Bł.: 2.54 %; K: 3852.61 mg;	Wartość energetyczna: 2023.11 kcal; Białko ogółem: 78.93 g; Tłuszcz: 51.75 g; Kw. tł. nasy.: 11.30 g; Węglowodany ogółem: 327.78 g; W tym cukry: 84.37 g; Błonnik pok.: 31.99 g; Sól: 8.26 g; WW: 29.64 Por.; : 15.61 %; : 64.81 %; Ener. z T: 23.02 %; Ener. z Bł.: 3.16 %; K: 3326.71 mg;	Wartość energetyczna: 2647.54 kcal; Białko ogółem: 102.96 g; Tłuszcz: 58.81 g; Kw. tł. nasy.: 22.45 g; Węglowodany ogółem: 441.78 g; W tym cukry: 107.23 g; Błonnik pok.: 33.31 g; Sól: 5.57 g; WW: 40.91 Por.; : 15.56 %; : 66.75 %; Ener. z T: 19.99 %; Ener. z Bł.: 2.52 %; K: 3908.89 mg;	Wartość energetyczna: 2731.38 kcal; Białko ogółem: 113.50 g; Tłuszcz: 70.26 g; Kw. tł. nasy.: 24.99 g; Węglowodany ogółem: 428.58 g; W tym cukry: 80.12 g; Błonnik pok.: 44.94 g; Sól: 6.51 g; WW: 38.45 Por.; : 16.62 %; : 62.77 %; Ener. z T: 23.15 %; Ener. z Bł.: 3.29 %; K: 4248.52 mg;
2024-09-20 piątek	Sniadanie Płatki pszenne na wodzie 300 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Marchew gotowana z olejem () 100 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ. MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE. GLU ŻYT. GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Banan 150 g	Płatki pszenne na wodzie 300 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Kiełki rzodkiewki 20 g Banan 150 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ. MLE.</b> ) Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT. GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Banan 150 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ. MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE. GLU ŻYT. GLU JECZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Kiełki rzodkiewki 20 g Pomidor 80 g
	II ŚN Banan 150 g				Banan 150 g
Obiad	Dyniowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g ( <b>RYB.</b> ) Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ. MLE. SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g ( <b>RYB.</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU PSZ. MLE.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g ( <b>RYB.</b> ) Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ. MLE. SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g ( <b>RYB.</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU PSZ. MLE.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ. MLE. SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g ( <b>RYB.</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU PSZ. MLE.</b> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
PD	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml				Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )
Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Miód (25g) 1 szt Kalań gotowany* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj 80 g ( <b>JAJ. MLE.</b> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g ( <b>SOJ. SEL.</b> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasta z jaj 80 g ( <b>JAJ. MLE.</b> ) Hummus 50 g ( <b>SEZ.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt



Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-22 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2024-09-20 piątek	PN Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g				
	Wartość energetyczna: 2326.20 kcal; Białko ogółem: 84.69 g; Tłuszcz: 47.12 g; Kw. tł. nasy.: 9.81 g; Węglowodany ogółem: 405.23 g; W tym cukry: 118.82 g; Błonnik pok.: 30.53 g; Sól: 6.67 g; WW: 37.56 Por; : 14.56 %; : 69.68 %; Ener. z T: 18.23 %; Ener. z Bł.: 2.63 %; K: 4108.55 mg;	Wartość energetyczna: 2547.85 kcal; Białko ogółem: 112.45 g; Tłuszcz: 60.77 g; Kw. tł. nasy.: 21.58 g; Węglowodany ogółem: 399.51 g; W tym cukry: 121.60 g; Błonnik pok.: 25.99 g; Sól: 6.83 g; WW: 37.56 Por; : 17.65 %; : 62.72 %; Ener. z T: 21.47 %; Ener. z Bł.: 2.04 %; K: 4750.72 mg;	Wartość energetyczna: 2197.13 kcal; Białko ogółem: 84.62 g; Tłuszcz: 44.83 g; Kw. tł. nasy.: 9.68 g; Węglowodany ogółem: 375.95 g; W tym cukry: 97.95 g; Błonnik pok.: 26.22 g; Sól: 6.20 g; WW: 35.13 Por; : 15.41 %; : 68.44 %; Ener. z T: 18.36 %; Ener. z Bł.: 2.39 %; K: 4114.97 mg;	Wartość energetyczna: 2328.82 kcal; Białko ogółem: 104.45 g; Tłuszcz: 41.92 g; Kw. tł. nasy.: 11.89 g; Węglowodany ogółem: 394.86 g; W tym cukry: 114.97 g; Błonnik pok.: 24.12 g; Sól: 6.57 g; WW: 37.36 Por; : 17.94 %; : 67.82 %; Ener. z T: 16.20 %; Ener. z Bł.: 2.07 %; K: 4506.32 mg;	Wartość energetyczna: 2629.15 kcal; Białko ogółem: 123.49 g; Tłuszcz: 77.96 g; Kw. tł. nasy.: 18.99 g; Węglowodany ogółem: 378.02 g; W tym cukry: 128.64 g; Błonnik pok.: 38.24 g; Sól: 8.78 g; WW: 34.17 Por; : 18.79 %; : 57.51 %; Ener. z T: 26.69 %; Ener. z Bł.: 2.91 %; K: 5411.33 mg;
2024-09-21 sobota	Śniadanie Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w ost.niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 100 g	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w ost.niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata lodowa 20 g Pomidor 80 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w ost.niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata lodowa 20 g Pomidor 80 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w ost.niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Sałata lodowa 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w ost.niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata lodowa 20 g
	II ŚN Jabłko pieczone 1szt. 1 szt				Jabłko 1 szt 1 szt
Obiad Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <b>SEL.</b> ) Ryż na sypko 180 g Gulasz wołowy 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Gulasz wołowy 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <b>SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Gulasz wołowy 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Gulasz wołowy 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Gulasz wołowy 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kasza gryczana 180 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	
PD Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Sałata zielona 10 g	

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-22 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2024-09-21 sobota	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 75 g Brokuł gotowany* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 75 g Sałata lodowa 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata lodowa 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ. JAJ. MLE. S02.</b> )	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ. JAJ. MLE. S02.</b> )	
		Wartość energetyczna: 2127.27 kcal; Białko ogółem: 88.29 g; Tłuszcz: 43.90 g; Kw. tł. nasy.: 9.79 g; Węglowodany ogółem: 369.63 g; W tym cukry: 115.75 g; Błonnik pok.: 31.21 g; Sól: 8.73 g; WW: 33.77 Por.; : 16.60 %; : 69.50 %; Ener. z T: 18.58 %; Ener. z Bł.: 2.93 %; K: 3475.92 mg;	Wartość energetyczna: 2352.55 kcal; Białko ogółem: 101.92 g; Tłuszcz: 66.91 g; Kw. tł. nasy.: 23.08 g; Węglowodany ogółem: 359.27 g; W tym cukry: 83.59 g; Błonnik pok.: 29.67 g; Sól: 8.15 g; WW: 33.07 Por.; : 17.33 %; : 61.09 %; Ener. z T: 25.60 %; Ener. z Bł.: 2.52 %; K: 3607.80 mg;	Wartość energetyczna: 2020.84 kcal; Białko ogółem: 85.20 g; Tłuszcz: 50.69 g; Kw. tł. nasy.: 10.56 g; Węglowodany ogółem: 329.65 g; W tym cukry: 89.07 g; Błonnik pok.: 28.67 g; Sól: 8.34 g; WW: 30.12 Por.; : 16.86 %; : 65.25 %; Ener. z T: 22.58 %; Ener. z Bł.: 2.84 %; K: 3157.55 mg;	Wartość energetyczna: 2359.35 kcal; Białko ogółem: 100.66 g; Tłuszcz: 58.28 g; Kw. tł. nasy.: 17.58 g; Węglowodany ogółem: 380.99 g; W tym cukry: 85.64 g; Błonnik pok.: 27.97 g; Sól: 6.66 g; WW: 35.44 Por.; : 17.07 %; : 64.59 %; Ener. z T: 22.23 %; Ener. z Bł.: 2.37 %; K: 3743.96 mg;	Wartość energetyczna: 2440.78 kcal; Białko ogółem: 116.92 g; Tłuszcz: 77.60 g; Kw. tł. nasy.: 18.68 g; Węglowodany ogółem: 350.57 g; W tym cukry: 54.27 g; Błonnik pok.: 46.27 g; Sól: 10.01 g; WW: 30.57 Por.; : 19.16 %; : 57.45 %; Ener. z T: 28.61 %; Ener. z Bł.: 3.79 %; K: 4143.55 mg;
2024-09-22 niedziela	Śniadanie	Płatki owsiane na wodzie 300 ml ( <b>GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 75 g ( <b>SOJ. SEL.</b> ) Dyńia z wody 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE. GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Ser mozzarella 80 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Banan 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na wodzie 300 ml ( <b>GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 75 g ( <b>SOJ. SEL.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Banan 150 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE. GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Banan 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE. GLU OW.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Ser mozzarella 80 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Banan 150 g				Kiwi 1 szt 1 szt

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-22 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2024-09-22 niedziela	Obiad	Rosół z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ryżowa () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Surówka Coleslaw b/c () 100 g ( <b>JAJ, MLE, GOR.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml				Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 200 ml
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Buraczki gotowane () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Dżem 25 g 1 szt Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2159.91 kcal; Białko ogółem: 76.96 g; Tłuszcz: 50.19 g; Kw. tł. nasy.: 10.94 g; Węglowodany ogółem: 364.00 g; W tym cukry: 105.75 g; Błonnik pok.: 35.05 g; Sól: 8.57 g; WW: 32.92 Por.; : 14.25 %; : 67.41 %; Ener. z T: 20.91 %; Ener. z Bł.: 3.25 %; K: 4280.51 mg;	Wartość energetyczna: 2472.63 kcal; Białko ogółem: 113.63 g; Tłuszcz: 79.81 g; Kw. tł. nasy.: 23.31 g; Węglowodany ogółem: 339.61 g; W tym cukry: 100.72 g; Błonnik pok.: 32.16 g; Sól: 7.20 g; WW: 30.84 Por.; : 18.38 %; : 54.94 %; Ener. z T: 29.05 %; Ener. z Bł.: 2.60 %; K: 4658.89 mg;	Wartość energetyczna: 2114.89 kcal; Białko ogółem: 88.50 g; Tłuszcz: 59.83 g; Kw. tł. nasy.: 14.61 g; Węglowodany ogółem: 320.36 g; W tym cukry: 79.66 g; Błonnik pok.: 32.16 g; Sól: 8.03 g; WW: 28.96 Por.; : 16.74 %; : 60.59 %; Ener. z T: 25.46 %; Ener. z Bł.: 3.04 %; K: 4301.22 mg;	Wartość energetyczna: 2210.54 kcal; Białko ogółem: 104.05 g; Tłuszcz: 57.07 g; Kw. tł. nasy.: 19.10 g; Węglowodany ogółem: 334.10 g; W tym cukry: 96.27 g; Błonnik pok.: 29.98 g; Sól: 6.51 g; WW: 30.60 Por.; : 18.83 %; : 60.46 %; Ener. z T: 23.23 %; Ener. z Bł.: 2.71 %; K: 4809.31 mg;	Wartość energetyczna: 2335.13 kcal; Białko ogółem: 111.55 g; Tłuszcz: 78.84 g; Kw. tł. nasy.: 17.11 g; Węglowodany ogółem: 314.22 g; W tym cukry: 81.84 g; Błonnik pok.: 41.94 g; Sól: 6.65 g; WW: 27.42 Por.; : 19.11 %; : 53.82 %; Ener. z T: 30.39 %; Ener. z Bł.: 3.59 %; K: 4611.20 mg;

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-22 KUCHNIA SIEDLCE**

	SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa	
2024-09-16 poniedziałek	Śniadanie	<p>Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<b>MLE, GLU, JĘCZ.</b>)</p> <p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p> <p>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</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>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g</p> <p>Jajko gotowane kl M 1 szt (<b>JAJ.</b>)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Salata lodowa 20 g</p>	<p>Kasza manna na wodzie 300 ml (<b>GLU PSZ.</b>)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 40 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>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g</p> <p>Jajko gotowane kl M 1 szt (<b>JAJ.</b>)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Salata lodowa 20 g</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p> <p>Chleb bezglutenowy 100 g</p> <p>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE.</b>)</p> <p>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g</p> <p>Jajko gotowane kl M 1 szt (<b>JAJ.</b>)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Salata lodowa 20 g</p> <p>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt</p>	<p>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE.</b>)</p> <p>Chleb bezglutenowy 100 g</p> <p>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Salata lodowa 20 g</p> <p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p> <p>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt</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>Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<b>MLE.</b>)</p> <p>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt</p>	<p>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt</p> <p>Galaretka o smaku brzoskwiowym 200 g</p>			
	Obiad	<p>Brokułowa z ryżem ( ) 300 ml (<b>MLE, SEL.</b>)</p> <p>Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b>)</p> <p>Ziemniaki gotowane ( ) 180 g</p> <p>Marchew gotowana z olejem ( ) 200 g</p> <p>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml</p>	<p>Brokułowa z ryżem (bez mleka) ( ) 300 ml (<b>SEL.</b>)</p> <p>Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b>)</p> <p>Ziemniaki gotowane ( ) 180 g</p> <p>Marchew gotowana z olejem ( ) 200 g</p> <p>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml</p>	<p>Brokułowa z ryżem ( ) 300 ml (<b>MLE, SEL.</b>)</p> <p>Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b>)</p> <p>Ziemniaki gotowane ( ) 180 g</p> <p>Marchew gotowana z olejem ( ) 200 g</p> <p>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml</p>		<p>Kleik ryżowy na wodzie 300 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z/c 500 ml</p> <p>Suchary b/c 30 g (<b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b>)</p>
	PD	<p>Podplomyki b/c 20 g (<b>GLU PSZ, MLE.</b>)</p> <p>Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<b>MLE.</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 5 g</p> <p>Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 20 g (<b>SOJ, SEL.</b>)</p> <p>Salata zielona 10 g</p>			
	Kolacja	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<b>GLU PSZ.</b>)</p> <p>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE.</b>)</p> <p>Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 80 g (<b>RYB, MLE.</b>)</p> <p>Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 50 g (<b>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</b>)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p> <p>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<b>MLE.</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 60 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)</p> <p>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g</p> <p>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<b>SOJ.</b>)</p> <p>Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 50 g (<b>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</b>)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p> <p>Chleb bezglutenowy 100 g</p> <p>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE.</b>)</p> <p>Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 80 g (<b>RYB, MLE.</b>)</p> <p>Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 50 g (<b>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</b>)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p> <p>Chleb bezglutenowy 100 g</p> <p>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE.</b>)</p> <p>Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 20 g (<b>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</b>)</p> <p>Miód (25g) 2 szt</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</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> <p>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-22 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa	
2024-09-16 poniedziałek	Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt				Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PN	Wartość energetyczna: 2646.00 kcal; Białko ogółem: 109.22 g; Tłuszcz: 63.61 g; Kw. tł. nasy.: 27.34 g; Węglowodany ogółem: 428.19 g; W tym cukry: 147.03 g; Błonnik pok.: 35.20 g; Sól: 9.31 g; WW: 39.44 Por.; : 16.51 %; : 64.73 %; Ener. z T: 21.64 %; Ener. z Bł.: 2.66 %; K: 4770.76 mg;	Wartość energetyczna: 2238.93 kcal; Białko ogółem: 81.81 g; Tłuszcz: 52.25 g; Kw. tł. nasy.: 12.21 g; Węglowodany ogółem: 377.05 g; W tym cukry: 99.86 g; Błonnik pok.: 34.43 g; Sól: 10.17 g; WW: 34.32 Por.; : 14.62 %; : 67.36 %; Ener. z T: 21.00 %; Ener. z Bł.: 3.08 %; K: 3633.49 mg;	Wartość energetyczna: 1898.52 kcal; Białko ogółem: 60.63 g; Tłuszcz: 52.59 g; Kw. tł. nasy.: 17.26 g; Węglowodany ogółem: 305.95 g; W tym cukry: 82.03 g; Błonnik pok.: 26.97 g; Sól: 4.55 g; WW: 27.93 Por.; : 12.77 %; : 64.46 %; Ener. z T: 24.93 %; Ener. z Bł.: 2.84 %; K: 3598.59 mg;	Wartość energetyczna: 1852.01 kcal; Białko ogółem: 33.20 g; Tłuszcz: 43.69 g; Kw. tł. nasy.: 13.15 g; Węglowodany ogółem: 342.17 g; W tym cukry: 80.64 g; Błonnik pok.: 26.95 g; Sól: 3.39 g; WW: 31.60 Por.; : 7.17 %; : 73.90 %; Ener. z T: 21.23 %; Ener. z Bł.: 2.91 %; K: 3469.58 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;
2024-09-17 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Serek a`la homogenizowany z ziołami 80 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Pomidor 80 g Rukola 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Dżem 25 g 2 szt Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Banan 150 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Dżem 25 g 2 szt Rukola 20 g Banan 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN	Serek homogenizowany o smaku waniliowym 140g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Banan 150 g Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml Banan 150 g			
	Obiad	Solferino () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Makaron 180 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ,</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Makaron 180 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ,</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Makaron 180 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ,</b> ) Dynia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 30 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ,</b> ) Makaron 180 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Dynia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Herbata czarna ekspresowa z/c 500 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> )

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-22 KUCHNIA SIEDLCE**

	SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa	
2024-09-17 wtorek	PD	Serek homogenizowany o smaku waniliowym 140g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> ) Sałata zielona 10 g			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 75 g ( <u>SOJ,</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <u>SOJ,</u> ) Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <u>SOJ,</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kleik ryżowy na wodzie 200 g Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2911.74 kcal; Białko ogółem: 135.42 g; Tłuszcz: 73.98 g; Kw. tł. nasy.: 35.01 g; Węglowodany ogółem: 433.29 g; W tym cukry: 148.60 g; Błonnik pok.: 26.35 g; Sól: 7.33 g; WW: 40.89 Por; : 18.60 %; : 59.52 %; Ener. z T: 22.87 %; Ener. z Bł.: 1.81 %; K: 4160.03 mg;	Wartość energetyczna: 2418.12 kcal; Białko ogółem: 106.85 g; Tłuszcz: 55.05 g; Kw. tł. nasy.: 14.70 g; Węglowodany ogółem: 383.07 g; W tym cukry: 93.44 g; Błonnik pok.: 26.46 g; Sól: 8.73 g; WW: 35.65 Por; : 17.67 %; : 63.37 %; Ener. z T: 20.49 %; Ener. z Bł.: 2.19 %; K: 3499.88 mg;	Wartość energetyczna: 1926.84 kcal; Białko ogółem: 50.62 g; Tłuszcz: 43.14 g; Kw. tł. nasy.: 14.20 g; Węglowodany ogółem: 338.12 g; W tym cukry: 95.07 g; Błonnik pok.: 18.61 g; Sól: 2.27 g; WW: 32.05 Por; : 10.51 %; : 70.19 %; Ener. z T: 20.15 %; Ener. z Bł.: 1.93 %; K: 3025.86 mg;	Wartość energetyczna: 1754.01 kcal; Białko ogółem: 37.35 g; Tłuszcz: 40.29 g; Kw. tł. nasy.: 13.35 g; Węglowodany ogółem: 313.99 g; W tym cukry: 91.60 g; Błonnik pok.: 17.57 g; Sól: 1.60 g; WW: 29.72 Por; : 8.52 %; : 71.60 %; Ener. z T: 20.67 %; Ener. z Bł.: 2.00 %; K: 2645.75 mg;	Wartość energetyczna: 887.22 kcal; Białko ogółem: 19.86 g; Tłuszcz: 7.47 g; Kw. tł. nasy.: 0.18 g; Węglowodany ogółem: 184.88 g; W tym cukry: 34.15 g; Błonnik pok.: 2.73 g; Sól: 0.25 g; WW: 18.29 Por; : 8.95 %; : 83.35 %; Ener. z T: 7.57 %; Ener. z Bł.: 0.62 %; K: 159.20 mg;
2024-09-18 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g ( <u>SOJ,</u> ) Pomidor 100 g Mix sałat 20 g	Płatki owsiane na wodzie 300 ml ( <u>GLU OW,</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g ( <u>SOJ,</u> ) Pomidor 100 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Dżem 25 g 2 szt Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g ( <u>SOJ,</u> ) Pomidor 100 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Mix sałat 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g ( <u>SOJ,</u> ) Pomidor 100 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Mix sałat 20 g	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> )
	II ŚN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt				

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-22 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2024-09-18 środa	Obiad	Grysikowa () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 40 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 40 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Herbata czarna granulowana z/c 500 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )
	PD	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml ( <b>MLE.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Sałata zielona 10 g			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Dzem 25 g 2 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Biszkopty 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</b> )		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Wafle ryżowe 30 g		Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2342.14 kcal; Białko ogółem: 100.05 g; Tłuszcz: 51.57 g; Kw. tł. nasy.: 23.55 g; Węglowodany ogółem: 389.78 g; W tym cukry: 118.68 g; Błonnik pok.: 26.52 g; Sól: 8.26 g; WW: 36.31 Por; : 17.09 %; : 66.57 %; Ener. z T: 19.82 %; Ener. z Bł.: 2.26 %; K: 4483.13 mg;	Wartość energetyczna: 2201.42 kcal; Białko ogółem: 92.31 g; Tłuszcz: 44.12 g; Kw. tł. nasy.: 11.65 g; Węglowodany ogółem: 372.94 g; W tym cukry: 90.38 g; Błonnik pok.: 29.31 g; Sól: 9.47 g; WW: 34.27 Por; : 16.77 %; : 67.76 %; Ener. z T: 18.04 %; Ener. z Bł.: 2.66 %; K: 3859.78 mg;	Wartość energetyczna: 1867.40 kcal; Białko ogółem: 45.39 g; Tłuszcz: 43.41 g; Kw. tł. nasy.: 17.32 g; Węglowodany ogółem: 331.39 g; W tym cukry: 107.47 g; Błonnik pok.: 20.33 g; Sól: 3.29 g; WW: 31.12 Por; : 9.72 %; : 70.98 %; Ener. z T: 20.92 %; Ener. z Bł.: 2.18 %; K: 3489.07 mg;	Wartość energetyczna: 1751.45 kcal; Białko ogółem: 33.20 g; Tłuszcz: 37.14 g; Kw. tł. nasy.: 15.37 g; Węglowodany ogółem: 328.78 g; W tym cukry: 107.46 g; Błonnik pok.: 20.30 g; Sól: 2.32 g; WW: 30.89 Por; : 7.58 %; : 75.09 %; Ener. z T: 19.08 %; Ener. z Bł.: 2.32 %; K: 3386.15 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 2024-09-16 do dnia 2024-09-22 KUCHNIA SIEDLCE**

	SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa	
2024-09-19 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodad.wody w ost.niejad 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Kasza manna na wodzie 300 ml ( <b>GLU PSZ,</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodad.wody w ost.niejad 50 g Szyńka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <b>SOJ,</b> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Dżem 25 g 4 szt Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> )
	II ŚN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt				
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</b> ) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g ( <b>SEL,</b> ) Surówka z marchwi i selera b/c () 200 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g ( <b>SEL,</b> ) Surówka z marchwi i selera z olejem b/c () 200 g ( <b>SEL,</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 200 g ( <b>SEL,</b> ) Surówka z marchwi i selera b/c () 200 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 150 g ( <b>SEL,</b> ) Surówka z marchwi i selera b/c () 200 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Herbata czarna granulowana z/c 500 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> )	
PD	Maślanka truskawkowa 150 ml ( <b>MLE,</b> ) Herbatniki 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g ( <b>SOJ,</b> ) Sałata zielona 20 g				
Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Makaron z serem 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Sos jogurtowy naturalny 80 g ( <b>MLE,</b> ) Mus z jabłek () z/c 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 75 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g Miód (25g) 2 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 20 g Miód (25g) 2 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
PN	Bułka maślana 1 szt 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> )	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Bułka maślana 1 szt 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> )		Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	



Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-22 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
024-09-19 czwartek	Wartość energetyczna: 2934.13 kcal; Białko ogółem: 112.47 g; Tłuszcz: 69.12 g; Kw. tł. nasy.: 27.94 g; Węglowodany ogółem: 480.87 g; W tym cukry: 117.11 g; Błonnik pok.: 35.01 g; Sól: 7.16 g; WW: 44.66 Por; : 15.33 %; : 65.56 %; Ener. z T: 21.20 %; Ener. z Bł.: 2.39 %; K: 3892.68 mg;	Wartość energetyczna: 2210.56 kcal; Białko ogółem: 85.29 g; Tłuszcz: 57.05 g; Kw. tł. nasy.: 12.86 g; Węglowodany ogółem: 357.08 g; W tym cukry: 84.64 g; Błonnik pok.: 34.02 g; Sól: 9.49 g; WW: 32.38 Por; : 15.43 %; : 64.61 %; Ener. z T: 23.23 %; Ener. z Bł.: 3.08 %; K: 3362.89 mg;	Wartość energetyczna: 2341.53 kcal; Białko ogółem: 46.77 g; Tłuszcz: 64.67 g; Kw. tł. nasy.: 26.71 g; Węglowodany ogółem: 405.70 g; W tym cukry: 114.45 g; Błonnik pok.: 25.57 g; Sól: 3.26 g; WW: 38.30 Por; : 7.99 %; : 69.30 %; Ener. z T: 24.86 %; Ener. z Bł.: 2.18 %; K: 3114.36 mg;	Wartość energetyczna: 2096.35 kcal; Białko ogółem: 38.49 g; Tłuszcz: 55.09 g; Kw. tł. nasy.: 21.75 g; Węglowodany ogółem: 372.76 g; W tym cukry: 93.81 g; Błonnik pok.: 24.77 g; Sól: 2.80 g; WW: 34.99 Por; : 7.34 %; : 71.13 %; Ener. z T: 23.65 %; Ener. z Bł.: 2.36 %; K: 2994.24 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;
Sniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE. GLU ŻYT. GLU JECZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Płatki pszenne na wodzie 300 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 75 g ( <u>SOJ.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT. GLU JECZ.</u> ) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT. GLU JECZ.</u> ) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 2 szt Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
II ŚN	Banan 150 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )	Banan 150 g Galaretko o smaku truskawkowym 200 g			
2024-09-20 piątek					
Obiad	Dyniowa z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g ( <u>RYB.</u> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g ( <u>RYB.</u> ) Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 50 g ( <u>RYB.</u> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 40 g ( <u>RYB.</u> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Herbata czarna ekspresowa z/c 500 ml Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u> )
PD	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml			
Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj 80 g ( <u>JAJ. MLE.</u> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj 80 g ( <u>JAJ. MLE.</u> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Kleik ryżowy na wodzie 200 g Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-22 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2024-09-20 piątek	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g		Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2720.85 kcal; Białko ogółem: 123.85 g; Tłuszcz: 66.52 g; Kw. tł. nasy.: 25.17 g; Węglowodany ogółem: 422.21 g; W tym cukry: 148.35 g; Błonnik pok.: 26.44 g; Sól: 7.08 g; WW: 39.86 Por; : 18.21 %; : 62.07 %; Ener. z T: 22.00 %; Ener. z Bł.: 1.94 %; K: 5141.22 mg;	Wartość energetyczna: 2481.03 kcal; Białko ogółem: 91.11 g; Tłuszcz: 45.78 g; Kw. tł. nasy.: 10.05 g; Węglowodany ogółem: 437.76 g; W tym cukry: 115.05 g; Błonnik pok.: 26.69 g; Sól: 7.09 g; WW: 41.30 Por; : 14.69 %; : 70.58 %; Ener. z T: 16.61 %; Ener. z Bł.: 2.15 %; K: 4094.35 mg;	Wartość energetyczna: 1979.24 kcal; Białko ogółem: 52.27 g; Tłuszcz: 54.97 g; Kw. tł. nasy.: 18.45 g; Węglowodany ogółem: 323.80 g; W tym cukry: 80.07 g; Błonnik pok.: 17.68 g; Sól: 2.60 g; WW: 30.69 Por; : 10.56 %; : 65.44 %; Ener. z T: 25.00 %; Ener. z Bł.: 1.79 %; K: 3011.22 mg;	Wartość energetyczna: 1981.31 kcal; Białko ogółem: 46.24 g; Tłuszcz: 53.73 g; Kw. tł. nasy.: 18.07 g; Węglowodany ogółem: 333.83 g; W tym cukry: 89.57 g; Błonnik pok.: 17.68 g; Sól: 2.06 g; WW: 31.74 Por; : 9.33 %; : 67.40 %; Ener. z T: 24.41 %; Ener. z Bł.: 1.78 %; K: 2958.67 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;
2024-09-21 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE<sub>1</sub></b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ<sub>1</sub></b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ<sub>1</sub>, GLU ZYT<sub>1</sub></b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE<sub>1</sub></b> ) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w ost.niejadalnej 50 g ( <b>SOJ<sub>1</sub></b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <b>SOJ<sub>1</sub></b> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ<sub>1</sub></b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ<sub>1</sub>, GLU ZYT<sub>1</sub></b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w ost.niejadalnej 50 g ( <b>SOJ<sub>1</sub></b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <b>SOJ<sub>1</sub></b> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE<sub>1</sub></b> ) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w ost.niejadalnej 30 g ( <b>SOJ<sub>1</sub></b> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE<sub>1</sub></b> ) Chleb bezglutenowy 100 g Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w ost.niejadalnej 20 g ( <b>SOJ<sub>1</sub></b> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ<sub>1</sub>, SOJ<sub>1</sub>, MLE<sub>1</sub></b> )
	II ŚN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Koktajl bananowy 200 ml ( <b>MLE<sub>1</sub></b> )	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Galaretka o smaku brzoskwiowym 200 g			
	Obiad	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml ( <b>MLE, SEL<sub>1</sub></b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JECZ<sub>1</sub></b> ) Gulasz wołowy 150 g ( <b>GLU PSZ<sub>1</sub></b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <b>SEL<sub>1</sub></b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JECZ<sub>1</sub></b> ) Gulasz wołowy 150 g ( <b>GLU PSZ<sub>1</sub></b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml ( <b>MLE, SEL<sub>1</sub></b> ) Ryż na sypko 180 g Gulasz wołowy 80 g ( <b>GLU PSZ<sub>1</sub></b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml ( <b>MLE, SEL<sub>1</sub></b> ) Gulasz wołowy 60 g ( <b>GLU PSZ<sub>1</sub></b> ) Ryż na sypko 180 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Herbata czarna ekspresowa z/c 500 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ<sub>1</sub>, SOJ<sub>1</sub>, MLE<sub>1</sub></b> )
PD	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml				

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-22 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2024-09-21 sobota	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Miód (25g) 1 szt Sałata lodowa 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 30 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 30 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata lodowa 20 g	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</b> )	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</b> )		Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2569.71 kcal; Białko ogółem: 111.40 g; Tłuszcz: 70.41 g; Kw. tł. nasy.: 25.12 g; Węglowodany ogółem: 395.32 g; W tym cukry: 104.85 g; Błonnik pok.: 33.63 g; Sól: 8.37 g; WW: 36.29 Por.; : 17.34 %; : 61.54 %; Ener. z T: 24.66 %; Ener. z Bł.: 2.62 %; K: 4092.16 mg;	Wartość energetyczna: 2303.71 kcal; Białko ogółem: 84.78 g; Tłuszcz: 50.07 g; Kw. tł. nasy.: 10.38 g; Węglowodany ogółem: 401.49 g; W tym cukry: 133.82 g; Błonnik pok.: 28.70 g; Sól: 7.79 g; WW: 37.35 Por.; : 14.72 %; : 69.71 %; Ener. z T: 19.56 %; Ener. z Bł.: 2.49 %; K: 3170.65 mg;	Wartość energetyczna: 2082.04 kcal; Białko ogółem: 47.79 g; Tłuszcz: 63.39 g; Kw. tł. nasy.: 18.68 g; Węglowodany ogółem: 343.24 g; W tym cukry: 77.60 g; Błonnik pok.: 21.20 g; Sól: 3.66 g; WW: 32.32 Por.; : 9.18 %; : 65.94 %; Ener. z T: 27.40 %; Ener. z Bł.: 2.04 %; K: 2750.54 mg;	Wartość energetyczna: 2045.00 kcal; Białko ogółem: 42.99 g; Tłuszcz: 61.05 g; Kw. tł. nasy.: 18.18 g; Węglowodany ogółem: 341.87 g; W tym cukry: 77.53 g; Błonnik pok.: 21.14 g; Sól: 3.37 g; WW: 32.18 Por.; : 8.41 %; : 66.87 %; Ener. z T: 26.87 %; Ener. z Bł.: 2.07 %; K: 2687.46 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;
2024-09-22 niedziela	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Ser mozzarella 80 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na wodzie 300 ml ( <b>GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią indyczą-wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 75 g ( <b>SOJ. SEL.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Banan 150 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Banan 150 g	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )
	II ŚN	Banan 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Banan 150 g Galaretko o smaku truskawkowym 200 g			

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-22 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa	
2024-09-22 niedziela	Obiad	Rosół z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ryżowa () 300 ml ( <b>MLE. SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ryżowa () 300 ml ( <b>MLE. SEL.</b> ) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Ziemniaki gotowane () 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Herbata czarna granulowana z/c 500 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ. SOJ. MLE.</b> )		
	PD	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml ( <b>MLE.</b> )	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 200 ml				
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ. GLU ZYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ. GLU ZYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Dżem 25 g 1 szt Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ. SOJ. MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt					Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2764.03 kcal; Białko ogółem: 126.59 g; Tłuszcz: 86.84 g; Kw. tł. nasy.: 27.49 g; Węglowodany ogółem: 383.47 g; W tym cukry: 132.02 g; Błonnik pok.: 32.20 g; Sól: 7.67 g; WW: 35.21 Por.; : 18.32 %; : 55.49 %; Ener. z T: 28.27 %; Ener. z Bł.: 2.33 %; K: 5242.83 mg;	Wartość energetyczna: 2392.62 kcal; Białko ogółem: 91.68 g; Tłuszcz: 59.99 g; Kw. tł. nasy.: 14.77 g; Węglowodany ogółem: 386.05 g; W tym cukry: 105.71 g; Błonnik pok.: 32.98 g; Sól: 8.07 g; WW: 35.47 Por.; : 15.33 %; : 64.54 %; Ener. z T: 22.57 %; Ener. z Bł.: 2.76 %; K: 4302.69 mg;	Wartość energetyczna: 1985.99 kcal; Białko ogółem: 68.20 g; Tłuszcz: 70.64 g; Kw. tł. nasy.: 24.34 g; Węglowodany ogółem: 277.61 g; W tym cukry: 69.70 g; Błonnik pok.: 24.79 g; Sól: 4.84 g; WW: 25.35 Por.; : 13.74 %; : 55.91 %; Ener. z T: 32.01 %; Ener. z Bł.: 2.50 %; K: 4068.86 mg;	Wartość energetyczna: 2048.72 kcal; Białko ogółem: 59.38 g; Tłuszcz: 69.37 g; Kw. tł. nasy.: 23.79 g; Węglowodany ogółem: 306.16 g; W tym cukry: 96.97 g; Błonnik pok.: 24.79 g; Sól: 3.59 g; WW: 28.31 Por.; : 11.59 %; : 59.78 %; Ener. z T: 30.47 %; Ener. z Bł.: 2.42 %; K: 4069.03 mg;	Wartość energetyczna: 853.30 kcal; Białko ogółem: 19.66 g; Tłuszcz: 7.47 g; Kw. tł. nasy.: 0.18 g; Węglowodany ogółem: 176.40 g; W tym cukry: 25.67 g; Błonnik pok.: 2.73 g; Sól: 0.19 g; WW: 17.44 Por.; : 9.22 %; : 82.69 %; Ener. z T: 7.87 %; Ener. z Bł.: 0.64 %; K: 127.16 mg;	

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-22 KUCHNIA SIEDLCE**

	SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
Śniadanie	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )	Płatki jęczmienne na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kiwi 1 szt 1 szt
II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Kiwi 1 szt 1 szt			
Obiad	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml ( <b>SEL.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 250 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Pierogi leniwe 200 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Mus z jabłek () b/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Pierogi leniwe 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Mus z jabłek () b/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Gulasz warzywny z ciecierzycą (bez glutenu) * 150 g ( <b>SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
PD	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Podpłomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )			
Kolacja	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 25 g ( <b>MLE.</b> ) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</b> ) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</b> ) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i makreli wędzonej 80 g ( <b>RYB, MLE.</b> ) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</b> ) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i makreli wędzonej 80 g ( <b>RYB, MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-22 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2024-09-16 poniedziałek	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt	
		Wartość energetyczna: 1065.96 kcal; Białko ogółem: 22.96 g; Tłuszcz: 7.83 g; Kw. tł. nasy.: 0.25 g; Węglowodany ogółem: 226.66 g; W tym cukry: 44.09 g; Błonnik pok.: 4.91 g; Sól: 0.67 g; WW: 22.27 Por.; : 8.61 %; : 85.05 %; Ener. z T: 6.61 %; Ener. z Bł.: 0.92 %; K: 286.12 mg;	Wartość energetyczna: 1795.98 kcal; Białko ogółem: 78.33 g; Tłuszcz: 45.72 g; Kw. tł. nasy.: 22.54 g; Węglowodany ogółem: 278.21 g; W tym cukry: 92.85 g; Błonnik pok.: 16.36 g; Sól: 4.84 g; WW: 26.31 Por.; : 17.45 %; : 61.96 %; Ener. z T: 22.91 %; Ener. z Bł.: 1.82 %; K: 2300.89 mg;	Wartość energetyczna: 2459.43 kcal; Białko ogółem: 108.96 g; Tłuszcz: 67.77 g; Kw. tł. nasy.: 35.27 g; Węglowodany ogółem: 368.68 g; W tym cukry: 98.01 g; Błonnik pok.: 23.94 g; Sól: 7.98 g; WW: 34.61 Por.; : 17.72 %; : 59.96 %; Ener. z T: 24.80 %; Ener. z Bł.: 1.95 %; K: 2778.88 mg;	Wartość energetyczna: 2390.47 kcal; Białko ogółem: 100.95 g; Tłuszcz: 59.37 g; Kw. tł. nasy.: 25.93 g; Węglowodany ogółem: 388.58 g; W tym cukry: 115.35 g; Błonnik pok.: 47.39 g; Sól: 8.81 g; WW: 34.32 Por.; : 16.89 %; : 65.02 %; Ener. z T: 22.35 %; Ener. z Bł.: 3.97 %; K: 5015.24 mg;	Wartość energetyczna: 2152.17 kcal; Białko ogółem: 71.59 g; Tłuszcz: 59.54 g; Kw. tł. nasy.: 21.77 g; Węglowodany ogółem: 342.63 g; W tym cukry: 88.58 g; Błonnik pok.: 27.51 g; Sól: 5.38 g; WW: 31.64 Por.; : 13.30 %; : 63.68 %; Ener. z T: 24.90 %; Ener. z Bł.: 2.56 %; K: 4087.35 mg;
2024-09-17 wtorek	Śniadanie	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml ( <u>MLE</u> ) Bulka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Serek a`la homogenizowany z ziołami 50 g ( <u>MLE</u> ) Rukola 20 g Papryka świeża 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Bulka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Serek a`la homogenizowany z ziołami 80 g ( <u>MLE</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Rukola 20 g Papryka świeża 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Serek a`la homogenizowany z ziołami 80 g ( <u>MLE</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Rukola 20 g Papryka świeża 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Wafle ryżowe 60 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Serek a`la homogenizowany z ziołami 80 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g Rukola 20 g Papryka świeża 80 g Banan 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Kleik ryżowy na wodzie 200 g		Banan 150 g		
	Obiad	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml ( <u>SEL</u> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami () 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron 90 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Dynia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron 180 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami (bez glutenu)* () 300 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Makaron bezglutenowy 180 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy (bez glutenu)* 80 ml Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dynia z wody 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-22 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa	
2024-09-17 wtorek	PD	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Serek homogenizowany o smaku waniliowym 140g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,</u> )	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,</u> )		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kleik ryżowy na wodzie 200 g Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <u>SOJ,</u> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <u>MLE,</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Galaretka drobiowa z udźca kurczaka () 200 g ( <u>SEL,</u> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			
		Wartość energetyczna: 1065.96 kcal; Białko ogółem: 22.96 g; Tłuszcz: 7.83 g; Kw. tł. nasy.: 0.25 g; Węglowodany ogółem: 226.66 g; W tym cukry: 44.09 g; Błonnik pok.: 4.91 g; Sól: 0.67 g; WW: 22.27 Por; : 8.61 %; : 85.05 %; Ener. z T: 6.61 %; Ener. z Bł.: 0.92 %; K: 286.12 mg;	Wartość energetyczna: 1982.32 kcal; Białko ogółem: 85.52 g; Tłuszcz: 56.27 g; Kw. tł. nasy.: 26.44 g; Węglowodany ogółem: 289.21 g; W tym cukry: 105.00 g; Błonnik pok.: 21.33 g; Sól: 4.15 g; WW: 26.94 Por; : 17.26 %; : 58.36 %; Ener. z T: 25.55 %; Ener. z Bł.: 2.15 %; K: 3175.01 mg;	Wartość energetyczna: 2651.28 kcal; Białko ogółem: 125.09 g; Tłuszcz: 66.37 g; Kw. tł. nasy.: 29.98 g; Węglowodany ogółem: 396.55 g; W tym cukry: 108.63 g; Błonnik pok.: 26.91 g; Sól: 7.05 g; WW: 37.13 Por; : 18.87 %; : 59.83 %; Ener. z T: 22.53 %; Ener. z Bł.: 2.03 %; K: 3746.31 mg;	Wartość energetyczna: 2622.66 kcal; Białko ogółem: 126.21 g; Tłuszcz: 70.29 g; Kw. tł. nasy.: 30.58 g; Węglowodany ogółem: 382.83 g; W tym cukry: 121.29 g; Błonnik pok.: 44.65 g; Sól: 6.79 g; WW: 34.07 Por; : 19.25 %; : 58.39 %; Ener. z T: 24.12 %; Ener. z Bł.: 3.41 %; K: 5082.27 mg;	Wartość energetyczna: 2228.88 kcal; Białko ogółem: 103.45 g; Tłuszcz: 59.59 g; Kw. tł. nasy.: 26.33 g; Węglowodany ogółem: 324.89 g; W tym cukry: 93.88 g; Błonnik pok.: 24.66 g; Sól: 4.20 g; WW: 30.10 Por; : 18.57 %; : 58.31 %; Ener. z T: 24.06 %; Ener. z Bł.: 2.21 %; K: 3973.79 mg;
2024-09-18 środa	Śniadanie	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> )	Płatki owsiane na mleku 250 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <u>SOJ,</u> ) Ogórek świeży 80 g Mix sałat 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <u>SOJ,</u> ) Ogórek świeży 80 g Mix sałat 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Paprykarz szczeciński 80 g ( <u>RYB, SOJ,</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE,</u> ) Ogórek świeży 80 g Mix sałat 20 g	Kasza jaglana na mleku 300 ml ( <u>MLE,</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE,</u> ) Paprykarz szczeciński 80 g ( <u>RYB, SOJ,</u> ) Ogórek świeży 80 g Śliwka 100 g Mix sałat 20 g
	II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Śliwka 100 g			

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-22 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
Obiad	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml ( <u>SEL.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Grysikowa () 250 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 90 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 50 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Buraczki gotowane () 100 g Kalafior gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Kalafior gotowany* 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ryżowa () 300 ml ( <u>MLE. SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez glutenu) 100 g ( <u>JAJ.</u> ) Sos jarzynowy (bez glutenu) () 80 ml ( <u>SEL.</u> ) Kalafior gotowany* 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
PD	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g ( <u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u> ) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml ( <u>MLE.</u> )			
2024-09-18 środa Kolacja	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Paszтет z soczewicy () 30 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Paszтет z soczewicy () 60 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> ) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb razowy pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Paszтет z soczewicy () 60 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> ) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Miód (25g) 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g
PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Biszkopty 30 g ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE. GLU JECZ.</u> )			Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Wafle ryżowe 30 g
	Wartość energetyczna: 1065.96 kcal; Białko ogółem: 22.86 g; Tłuszcz: 7.83 g; Kw. tł. nasy.: 0.25 g; Węglowodany ogółem: 226.66 g; W tym cukry: 44.09 g; Błonnik pok.: 4.91 g; Sól: 0.64 g; WW: 22.27 Por.; : 8.58 %; : 85.05 %; Ener. z T: 6.61 %; Ener. z Bł.: 0.92 %; K: 270.25 mg;	Wartość energetyczna: 1930.09 kcal; Białko ogółem: 78.64 g; Tłuszcz: 64.81 g; Kw. tł. nasy.: 30.71 g; Węglowodany ogółem: 274.70 g; W tym cukry: 99.62 g; Błonnik pok.: 16.51 g; Sól: 5.27 g; WW: 25.80 Por.; : 16.30 %; : 56.93 %; Ener. z T: 30.22 %; Ener. z Bł.: 1.71 %; K: 3032.89 mg;	Wartość energetyczna: 2689.12 kcal; Białko ogółem: 108.26 g; Tłuszcz: 83.13 g; Kw. tł. nasy.: 33.55 g; Węglowodany ogółem: 398.65 g; W tym cukry: 105.49 g; Błonnik pok.: 27.51 g; Sól: 8.02 g; WW: 37.08 Por.; : 16.10 %; : 59.30 %; Ener. z T: 27.82 %; Ener. z Bł.: 2.05 %; K: 4303.43 mg;	Wartość energetyczna: 2620.55 kcal; Białko ogółem: 111.12 g; Tłuszcz: 79.73 g; Kw. tł. nasy.: 33.41 g; Węglowodany ogółem: 389.57 g; W tym cukry: 98.92 g; Błonnik pok.: 34.37 g; Sól: 8.59 g; WW: 35.51 Por.; : 16.96 %; : 59.46 %; Ener. z T: 27.38 %; Ener. z Bł.: 2.62 %; K: 4890.26 mg;	Wartość energetyczna: 2398.71 kcal; Białko ogółem: 89.88 g; Tłuszcz: 76.52 g; Kw. tł. nasy.: 31.02 g; Węglowodany ogółem: 344.37 g; W tym cukry: 70.65 g; Błonnik pok.: 18.61 g; Sól: 4.79 g; WW: 32.50 Por.; : 14.99 %; : 57.43 %; Ener. z T: 28.71 %; Ener. z Bł.: 1.55 %; K: 4017.93 mg;



**Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-22 KUCHNIA SIEDLCE**

	SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa	
2024-09-19 czwartek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kleik ryżowy na wodzie 200 g Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )	Zacierka na mleku 250 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Jabłko 1 szt 1 szt
	II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Jabłko 1 szt 1 szt			
	Obiad	Ziemniaczana (bez mleka) ( ) 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami ( ) 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b> ) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami ( ) 200 g ( <b>SEL.</b> ) Surówka z marchwi i selera b/c ( ) 200 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami ( ) 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b> ) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami ( ) 300 g ( <b>SEL.</b> ) Surówka z marchwi i selera b/c ( ) 200 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami ( ) 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b> ) Risotto (ryż brązowy) z mięsem wieprzowym i warzywami ( ) 300 g ( <b>SEL.</b> ) Surówka z marchwi i selera b/c ( ) 200 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez glutenu) ( ) 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Risotto (ryż brązowy) z mięsem wieprzowym i warzywami ( ) 300 g ( <b>SEL.</b> ) Surówka z marchwi i selera b/c ( ) 200 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Maślanka truskawkowa 100 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbatniki 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )	Maślanka truskawkowa 150 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbatniki 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )		
	Kolacja	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Makaron z serem 200 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Sos jogurtowy naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> ) Mus z jabłek ( ) z/c 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Makaron z serem 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Sos jogurtowy naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> ) Mus z jabłek ( ) z/c 100 g		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Makaron bezglutenowy z serem 300 g ( <b>MLE.</b> ) Sos jogurtowy naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> ) Mus z jabłek ( ) z/c 100 g
PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Bułka maślana 1 szt 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )			Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-22 KUCHNIA SIEDLCE**

	SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa	
024-09-19 czwartek	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: 2330.57 kcal; Białko ogółem: 83.58 g; Tłuszcz: 56.85 g; Kw. tł. nasy.: 24.12 g; Węglowodany ogółem: 384.82 g; W tym cukry: 111.37 g; Błonnik pok.: 30.81 g; Sól: 5.04 g; WW: 35.49 Por.; : 14.35 %; : 66.05 %; Ener. z T: 21.95 %; Ener. z Bł.: 2.64 %; K: 3353.63 mg;	Wartość energetyczna: 2933.48 kcal; Białko ogółem: 113.58 g; Tłuszcz: 68.87 g; Kw. tł. nasy.: 27.84 g; Węglowodany ogółem: 482.62 g; W tym cukry: 120.39 g; Błonnik pok.: 38.21 g; Sól: 6.84 g; WW: 44.57 Por.; : 15.49 %; : 65.81 %; Ener. z T: 21.13 %; Ener. z Bł.: 2.61 %; K: 4003.63 mg;	Wartość energetyczna: 2857.36 kcal; Białko ogółem: 113.21 g; Tłuszcz: 70.02 g; Kw. tł. nasy.: 28.06 g; Węglowodany ogółem: 460.93 g; W tym cukry: 111.64 g; Błonnik pok.: 44.97 g; Sól: 6.47 g; WW: 41.68 Por.; : 15.85 %; : 64.53 %; Ener. z T: 22.06 %; Ener. z Bł.: 3.15 %; K: 4250.21 mg;	Wartość energetyczna: 2343.34 kcal; Białko ogółem: 83.71 g; Tłuszcz: 61.41 g; Kw. tł. nasy.: 23.51 g; Węglowodany ogółem: 376.39 g; W tym cukry: 116.22 g; Błonnik pok.: 35.24 g; Sól: 3.93 g; WW: 34.15 Por.; : 14.29 %; : 64.25 %; Ener. z T: 23.59 %; Ener. z Bł.: 3.01 %; K: 3674.51 mg;	
2024-09-20 piątek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kleik ryżowy na wodzie 200 g Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki kukurydziane na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Kiełki rzodkiewki 20 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Kiełki rzodkiewki 20 g	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Wafle ryżowe 60 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g 1 szt Kiełki rzodkiewki 20 g Pomidor 80 g Banan 150 g
II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Banan 150 g		Śliwka 150 g		
Obiad	Grysikowa () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane () 90 g Łosoś pieczony 60 g ( <b>RYB</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g ( <b>RYB</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml		Dyniowa z makaronem (bez glutenu) () 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g ( <b>RYB</b> ) Sos cytrynowy (bez glutenu) 80 ml ( <b>MLE</b> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Szpinak gotowany z olejem (bez glutenu)* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
PD	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )				
Kolacja	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj 80 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj 80 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj 80 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Hummus 50 g ( <b>SEZ</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj 80 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Hummus 50 g ( <b>SEZ</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-22 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2024-09-20 piątek	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g			
		Wartość energetyczna: 1067.54 kcal; Białko ogółem: 23.52 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: 0.67 g; WW: 22.20 Por.; : 8.81 %; : 84.74 %; Ener. z T: 6.71 %; Ener. z Bł.: 0.92 %; K: 287.24 mg;	Wartość energetyczna: 2055.61 kcal; Białko ogółem: 89.87 g; Tłuszcz: 55.14 g; Kw. tł. nasy.: 22.39 g; Węglowodany ogółem: 309.91 g; W tym cukry: 140.29 g; Błonnik pok.: 16.56 g; Sól: 4.30 g; WW: 29.54 Por.; : 17.49 %; : 60.30 %; Ener. z T: 24.14 %; Ener. z Bł.: 1.61 %; K: 3662.39 mg;	Wartość energetyczna: 2726.83 kcal; Białko ogółem: 120.82 g; Tłuszcz: 65.02 g; Kw. tł. nasy.: 24.04 g; Węglowodany ogółem: 429.06 g; W tym cukry: 150.36 g; Błonnik pok.: 26.81 g; Sól: 6.91 g; WW: 40.41 Por.; : 17.72 %; : 62.94 %; Ener. z T: 21.46 %; Ener. z Bł.: 1.97 %; K: 5067.78 mg;	Wartość energetyczna: 2653.55 kcal; Białko ogółem: 123.03 g; Tłuszcz: 79.46 g; Kw. tł. nasy.: 25.27 g; Węglowodany ogółem: 380.92 g; W tym cukry: 133.62 g; Błonnik pok.: 38.09 g; Sól: 8.71 g; WW: 34.42 Por.; : 18.55 %; : 57.42 %; Ener. z T: 26.95 %; Ener. z Bł.: 2.87 %; K: 5136.24 mg;	Wartość energetyczna: 2521.16 kcal; Białko ogółem: 100.86 g; Tłuszcz: 74.98 g; Kw. tł. nasy.: 20.82 g; Węglowodany ogółem: 364.69 g; W tym cukry: 117.18 g; Błonnik pok.: 22.27 g; Sól: 6.12 g; WW: 34.29 Por.; : 16.00 %; : 57.86 %; Ener. z T: 26.77 %; Ener. z Bł.: 1.77 %; K: 4277.36 mg;
2024-09-21 sobota	Śniadanie	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> )	Kasza manna z syropem o smaku malinowym 250 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g Ser żółty 25 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata lodowa 20 g	Kasza manna z syropem o smaku malinowym 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Ser żółty 25 g ( <u>MLE,</u> ) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata lodowa 20 g	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE,</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Ser żółty 25 g ( <u>MLE,</u> ) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g Ketchup 20 g ( <u>SEL,</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata lodowa 20 g	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE,</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Ser żółty 25 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata lodowa 20 g Jabłko 1 szt 1 szt
	II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Jabłko 1 szt 1 szt			
	Obiad	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami () 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ryż na sypko 90 g Gulasz wołowy 80 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ryż na sypko 180 g Gulasz wołowy 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kasza gryczana 180 g Gulasz wołowy 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ryż na sypko 180 g Gulasz wołowy (bez glutenu) 150 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
PD	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt				

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-22 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2024-09-21 sobota	Kolacja	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE</b> ) Sałata lodowa 20 g Papryka świeża 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 25 g Twarożek 80 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</b> )			Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt
		Wartość energetyczna: 1139.04 kcal; Białko ogółem: 24.78 g; Tłuszcz: 7.87 g; Kw. tł. nasy.: 0.24 g; Węglowodany ogółem: 244.19 g; W tym cukry: 44.54 g; Błonnik pok.: 7.01 g; Sól: 0.70 g; WW: 23.82 Por.; : 8.70 %; : 85.75 %; Ener. z T: 6.22 %; Ener. z Bł.: 1.23 %; K: 1056.18 mg;	Wartość energetyczna: 2032.84 kcal; Białko ogółem: 80.91 g; Tłuszcz: 71.67 g; Kw. tł. nasy.: 30.64 g; Węglowodany ogółem: 272.20 g; W tym cukry: 72.93 g; Błonnik pok.: 20.57 g; Sól: 4.98 g; WW: 25.30 Por.; : 15.92 %; : 53.56 %; Ener. z T: 31.73 %; Ener. z Bł.: 2.02 %; K: 2531.06 mg;	Wartość energetyczna: 2755.04 kcal; Białko ogółem: 107.25 g; Tłuszcz: 85.41 g; Kw. tł. nasy.: 33.18 g; Węglowodany ogółem: 399.30 g; W tym cukry: 82.22 g; Błonnik pok.: 29.15 g; Sól: 7.41 g; WW: 37.14 Por.; : 15.57 %; : 57.97 %; Ener. z T: 27.90 %; Ener. z Bł.: 2.12 %; K: 3324.92 mg;	Wartość energetyczna: 2642.76 kcal; Białko ogółem: 115.96 g; Tłuszcz: 90.78 g; Kw. tł. nasy.: 34.21 g; Węglowodany ogółem: 356.18 g; W tym cukry: 74.32 g; Błonnik pok.: 45.49 g; Sól: 9.22 g; WW: 31.20 Por.; : 17.55 %; : 53.91 %; Ener. z T: 30.91 %; Ener. z Bł.: 3.44 %; K: 4058.33 mg;	Wartość energetyczna: 2266.61 kcal; Białko ogółem: 86.05 g; Tłuszcz: 72.45 g; Kw. tł. nasy.: 25.86 g; Węglowodany ogółem: 334.35 g; W tym cukry: 99.35 g; Błonnik pok.: 19.57 g; Sól: 5.27 g; WW: 31.63 Por.; : 15.19 %; : 59.00 %; Ener. z T: 28.77 %; Ener. z Bł.: 1.73 %; K: 3174.85 mg;
2024-09-22 niedziela	Śniadanie	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> )	Płatki owsiane na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Ser mozzarella 40 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Ser mozzarella 80 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Ser mozzarella 80 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza jaglana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Ser mozzarella 80 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z piersią indyczą-wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 25 g ( <b>SOJ, SEL</b> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Banan 150 g
	II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Kiwi 1 szt 1 szt			

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-22 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa	
2024-09-22 niedziela	Obiad	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml ( <b>SEL.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 250 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 90 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Surówka Coleslaw b/c () 100 g ( <b>JAJ, MLE, GOR.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml		Rosół z makaronem (bez glutenu) () 300 ml ( <b>SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Surówka Coleslaw b/c () 100 g ( <b>JAJ, MLE, GOR.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
	PD	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 200 ml				
	Kolacja	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Rukola 20 g	
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				
		Wartość energetyczna: 1032.04 kcal; Białko ogółem: 22.86 g; Tłuszcz: 7.83 g; Kw. tł. nasy.: 0.25 g; Węglowodany ogółem: 218.18 g; W tym cukry: 35.61 g; Błonnik pok.: 4.91 g; Sól: 0.64 g; WW: 21.42 Por.; : 8.86 %; : 84.56 %; Ener. z T: 6.83 %; Ener. z Bł.: 0.95 %; K: 269.95 mg;	Wartość energetyczna: 1742.40 kcal; Białko ogółem: 77.03 g; Tłuszcz: 57.91 g; Kw. tł. nasy.: 20.39 g; Węglowodany ogółem: 237.07 g; W tym cukry: 96.79 g; Błonnik pok.: 20.01 g; Sól: 3.90 g; WW: 21.81 Por.; : 17.68 %; : 54.42 %; Ener. z T: 29.91 %; Ener. z Bł.: 2.30 %; K: 2996.25 mg;	Wartość energetyczna: 2504.62 kcal; Białko ogółem: 113.07 g; Tłuszcz: 78.39 g; Kw. tł. nasy.: 23.38 g; Węglowodany ogółem: 349.92 g; W tym cukry: 104.72 g; Błonnik pok.: 29.68 g; Sól: 6.99 g; WW: 32.14 Por.; : 18.06 %; : 55.88 %; Ener. z T: 28.17 %; Ener. z Bł.: 2.37 %; K: 4151.39 mg;	Wartość energetyczna: 2414.55 kcal; Białko ogółem: 111.69 g; Tłuszcz: 79.34 g; Kw. tł. nasy.: 23.45 g; Węglowodany ogółem: 332.82 g; W tym cukry: 100.42 g; Błonnik pok.: 41.94 g; Sól: 6.58 g; WW: 29.27 Por.; : 18.50 %; : 55.14 %; Ener. z T: 29.57 %; Ener. z Bł.: 3.47 %; K: 4616.57 mg;	Wartość energetyczna: 2427.24 kcal; Białko ogółem: 98.01 g; Tłuszcz: 84.52 g; Kw. tł. nasy.: 22.74 g; Węglowodany ogółem: 326.80 g; W tym cukry: 100.17 g; Błonnik pok.: 24.32 g; Sól: 4.18 g; WW: 30.40 Por.; : 16.15 %; : 53.86 %; Ener. z T: 31.34 %; Ener. z Bł.: 2.00 %; K: 4330.43 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-22 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna	SIE- Suchy prowiant	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.z łatwostrawna	
2024-09-16 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU, JĘCZ.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Hummus 80 g ( <u>SEZ.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kiwi 1 szt 1 szt	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU, JĘCZ.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Dżem 25 g 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Ser żółty 20 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt	Płatki jęczmienne na mleku 250 ml ( <u>MLE, GLU, JĘCZ.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU, PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU, JĘCZ.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU, PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g
	II ŚN		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g ( <u>GLU, PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml ( <u>SEL.</u> ) Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU, PSZ, JAJ.</u> ) Sos ziołowy () 80 ml ( <u>GLU, PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka graham-pszenna 60g 1 szt ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Ser żółty 20 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt	Brokułowa z ryżem () 250 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Pierogi leniwe 200 g ( <u>GLU, PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Mus z jabłek () b/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Pierogi leniwe 300 g ( <u>GLU, PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Mus z jabłek () b/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD		Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU, PSZ, MLE.</u> )		Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU, PSZ, MLE.</u> ) Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu i makreli wędzonej 80 g ( <u>RYB, MLE.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 80 g ( <u>RYB, MLE.</u> ) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 50 g ( <u>GLU, PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 80 g ( <u>RYB, MLE.</u> ) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 50 g ( <u>GLU, PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 80 g ( <u>RYB, MLE.</u> ) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 50 g ( <u>GLU, PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-22 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna	SIE- Suchy prowiant	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.z łatwostrawna	
2024-09-16 poniedziałek	PN	Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt		Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt		
2024-09-16 poniedziałek		Wartość energetyczna: 2521.10 kcal; Białko ogółem: 91.96 g; Tłuszcz: 88.48 g; Kw. tł. nasy.: 34.19 g; Węglowodany ogółem: 357.08 g; W tym cukry: 91.00 g; Błonnik pok.: 42.20 g; Sól: 8.72 g; WW: 31.69 Por.; : 14.59 %; : 56.65 %; Ener. z T: 31.59 %; Ener. z Bł.: 3.35 %; K: 4523.54 mg;	Wartość energetyczna: 2264.34 kcal; Białko ogółem: 98.31 g; Tłuszcz: 50.12 g; Kw. tł. nasy.: 20.72 g; Węglowodany ogółem: 368.72 g; W tym cukry: 96.53 g; Błonnik pok.: 27.26 g; Sól: 7.25 g; WW: 34.26 Por.; : 17.37 %; : 65.14 %; Ener. z T: 19.92 %; Ener. z Bł.: 2.41 %; K: 3575.37 mg;	Wartość energetyczna: 752.60 kcal; Białko ogółem: 31.25 g; Tłuszcz: 25.82 g; Kw. tł. nasy.: 14.45 g; Węglowodany ogółem: 103.70 g; W tym cukry: 36.99 g; Błonnik pok.: 14.25 g; Sól: 3.39 g; WW: 8.88 Por.; : 16.61 %; : 55.12 %; Ener. z T: 30.88 %; Ener. z Bł.: 3.79 %; K: 1013.37 mg;	Wartość energetyczna: 1921.81 kcal; Białko ogółem: 90.40 g; Tłuszcz: 50.50 g; Kw. tł. nasy.: 25.42 g; Węglowodany ogółem: 286.65 g; W tym cukry: 102.52 g; Błonnik pok.: 18.01 g; Sól: 4.94 g; WW: 27.00 Por.; : 18.82 %; : 59.66 %; Ener. z T: 23.65 %; Ener. z Bł.: 1.87 %; K: 2436.78 mg;	Wartość energetyczna: 2413.82 kcal; Białko ogółem: 110.55 g; Tłuszcz: 57.08 g; Kw. tł. nasy.: 27.52 g; Węglowodany ogółem: 376.91 g; W tym cukry: 106.27 g; Błonnik pok.: 23.24 g; Sól: 7.45 g; WW: 35.51 Por.; : 18.32 %; : 62.46 %; Ener. z T: 21.28 %; Ener. z Bł.: 1.93 %; K: 2798.26 mg;
2024-09-17 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek a`la homogenizowany z ziołami 80g ( <b>MLE.</b> ) Hummus 60 g ( <b>SEZ.</b> ) Rukola 20 g Papryka świeża 80 g Banan 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek a`la homogenizowany z ziołami 80g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Papryka świeża 80 g Rukola 20 g Banan 1 szt. 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Masło extra 82% 5g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Ser żółty 20g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 80 g Rukola 20 g Banan 1 szt. 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek a`la homogenizowany z ziołami 50g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Rukola 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek a`la homogenizowany z ziołami 80g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Rukola 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
2024-09-17 wtorek	II ŚN	Banan 150 g		Banan 150 g		
2024-09-17 wtorek	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron ze szpinakiem i serem żółtym * 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dyńa duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 180 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Dyńa duszona z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Masło extra 82% 5g ( <b>MLE.</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Ser żółty 20g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 80 g Rukola 20 g Banan 1 szt. 1 szt	Solferino () 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 90 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Dyńa duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 180 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Dyńa duszona z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-22 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Wegetariańska	SIE- Kooperacyjna	SIE- Suchy prowiant	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.z łatwostrawna
2024-09-17 wtorek	PD		Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )		Serek homogenizowany o smaku waniliowym 140g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u> )	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Paszтет sojowy z pomidorami 100 g ( <u>SOJ, GOR</u> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ</u> ) Miód (25g) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <u>SOJ</u> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ</u> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2695.98 kcal; Białko ogółem: 86.34 g; Tłuszcz: 105.09 g; Kw. tł. nasy.: 32.73 g; Węglowodany ogółem: 359.81 g; W tym cukry: 92.17 g; Błonnik pok.: 34.55 g; Sól: 7.56 g; WW: 32.65 Por.; : 12.81 %; : 53.38 %; Ener. z T: 35.08 %; Ener. z Bł.: 2.56 %; K: 3386.22 mg;	Wartość energetyczna: 2418.05 kcal; Białko ogółem: 112.16 g; Tłuszcz: 51.54 g; Kw. tł. nasy.: 23.73 g; Węglowodany ogółem: 380.07 g; W tym cukry: 113.13 g; Błonnik pok.: 20.31 g; Sól: 5.30 g; WW: 36.05 Por.; : 18.55 %; : 62.87 %; Ener. z T: 19.18 %; Ener. z Bł.: 1.68 %; K: 3876.29 mg;	Wartość energetyczna: 1019.24 kcal; Białko ogółem: 33.31 g; Tłuszcz: 26.69 g; Kw. tł. nasy.: 14.80 g; Węglowodany ogółem: 167.08 g; W tym cukry: 86.10 g; Błonnik pok.: 13.15 g; Sól: 3.47 g; WW: 15.58 Por.; : 13.07 %; : 65.57 %; Ener. z T: 23.57 %; Ener. z Bł.: 2.58 %; K: 2119.87 mg;	Wartość energetyczna: 1925.26 kcal; Białko ogółem: 83.38 g; Tłuszcz: 52.77 g; Kw. tł. nasy.: 26.11 g; Węglowodany ogółem: 282.85 g; W tym cukry: 102.78 g; Błonnik pok.: 17.54 g; Sól: 4.04 g; WW: 26.66 Por.; : 17.32 %; : 58.77 %; Ener. z T: 24.67 %; Ener. z Bł.: 1.82 %; K: 3069.78 mg;	Wartość energetyczna: 2673.96 kcal; Białko ogółem: 125.17 g; Tłuszcz: 65.40 g; Kw. tł. nasy.: 29.93 g; Węglowodany ogółem: 401.28 g; W tym cukry: 111.33 g; Błonnik pok.: 25.63 g; Sól: 7.03 g; WW: 37.67 Por.; : 18.72 %; : 60.03 %; Ener. z T: 22.01 %; Ener. z Bł.: 1.92 %; K: 3967.37 mg;
2024-09-18 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ) Paprykarz szczeciński 80 g ( <u>RYB, SOJ</u> ) Ogórek świeży 80 g Śliwka 100 g Mix sałat 20 g	Ryz na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g ( <u>SOJ</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ</u> )	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Masło extra 82% 5g ( <u>MLE</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g ( <u>SOJ</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Śliwka 100 g	Płatki owsiane na mleku 250 ml ( <u>MLE, GLU OW</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g ( <u>SOJ</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 100 g Mix sałat 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g ( <u>SOJ</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 100 g Mix sałat 20 g
	II ŚN		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	



Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-22 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna	SIE- Suchy prowiant	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.z łatwostrawna	
2024-09-18 środa	Obiad	Grycikowa () 300 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Kotlety gryczane z ciecierz. () 300 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Buraczki gotowane () 100 g Sos jarzynowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Kalafor gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grycikowa () 300 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Cukinia pieczona z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g ( <u>SOJ.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Śliwka 100 g	Grycikowa () 250 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 90 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 50 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grycikowa () 300 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD			Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml ( <u>MLE.</u> )		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Paszтет z soczewicy () 60 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 80 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <u>SOJ.</u> )		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Biszkopty 30 g ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE. GLU JĘCZ.</u> )	Biszkopty 30 g ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE. GLU JĘCZ.</u> )		Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Biszkopty 30 g ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE. GLU JĘCZ.</u> )	
		Wartość energetyczna: 3018.02 kcal; Białko ogółem: 101.95 g; Tłuszcz: 122.23 g; Kw. tł. nasy.: 34.10 g; Węglowodany ogółem: 399.97 g; W tym cukry: 83.93 g; Błonnik pok.: 37.70 g; Sól: 7.62 g; WW: 36.09 Por.; : 13.51 %; : 53.01 %; Ener. z T: 36.45 %; Ener. z Bł.: 2.50 %; K: 3427.69 mg;	Wartość energetyczna: 2190.62 kcal; Białko ogółem: 91.73 g; Tłuszcz: 54.83 g; Kw. tł. nasy.: 21.63 g; Węglowodany ogółem: 348.64 g; W tym cukry: 100.19 g; Błonnik pok.: 17.11 g; Sól: 7.18 g; WW: 33.17 Por.; : 16.75 %; : 63.66 %; Ener. z T: 22.53 %; Ener. z Bł.: 1.56 %; K: 3584.40 mg;	Wartość energetyczna: 687.09 kcal; Białko ogółem: 31.94 g; Tłuszcz: 22.84 g; Kw. tł. nasy.: 9.31 g; Węglowodany ogółem: 91.01 g; W tym cukry: 23.28 g; Błonnik pok.: 8.04 g; Sól: 3.30 g; WW: 8.28 Por.; : 18.60 %; : 52.98 %; Ener. z T: 29.92 %; Ener. z Bł.: 2.34 %; K: 1113.73 mg;	Wartość energetyczna: 1706.19 kcal; Białko ogółem: 72.27 g; Tłuszcz: 44.60 g; Kw. tł. nasy.: 21.76 g; Węglowodany ogółem: 269.49 g; W tym cukry: 105.98 g; Błonnik pok.: 16.79 g; Sól: 5.06 g; WW: 25.28 Por.; : 16.94 %; : 63.18 %; Ener. z T: 23.53 %; Ener. z Bł.: 1.97 %; K: 3096.25 mg;	Wartość energetyczna: 2327.60 kcal; Białko ogółem: 97.00 g; Tłuszcz: 51.20 g; Kw. tł. nasy.: 23.62 g; Węglowodany ogółem: 389.75 g; W tym cukry: 118.57 g; Błonnik pok.: 26.52 g; Sól: 7.82 g; WW: 36.30 Por.; : 16.67 %; : 66.98 %; Ener. z T: 19.80 %; Ener. z Bł.: 2.28 %; K: 4483.13 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-22 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Wegetariańska	SIE- Kooperacyjna	SIE- Suchy prowiant	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.z łatwostrawna	
2024-09-19 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ. JAJ. MLE.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Hummus 50 g ( <b>SEZ.</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Jabłko 1 szt 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ. JAJ. MLE.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Jabłko 1 szt 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Ser żółty 20 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Jabłko 1 szt 1 szt	Zacierka na mleku 250 ml ( <b>GLU PSZ. JAJ. MLE.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ. SOJ. MLE.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Sałata lodowa 20 g Pomidor 80 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ. JAJ. MLE.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ. SOJ. MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g
	II ŚN		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ. MLE. SEL. GLU ŻYT.</b> ) Risotto (ryż brązowy) wegetariańskie* 300 g ( <b>SEL.</b> ) Surówka z marchwi i selera b/c () 200 g ( <b>MLE. SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml ( <b>GLU PSZ. MLE. SEL.</b> ) Ryż na sypko 180 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ. JAJ.</b> ) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 200 g ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka graham-pszenna 60g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Ser żółty 20 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Jabłko 150 g	Ziemniaczana () 250 ml ( <b>GLU PSZ. MLE. SEL.</b> ) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 150 g ( <b>SEL.</b> ) Surówka z marchwi i selera b/c () 200 g ( <b>MLE. SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml ( <b>GLU PSZ. MLE. SEL.</b> ) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g ( <b>SEL.</b> ) Surówka z marchwi i selera b/c () 200 g ( <b>MLE. SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD		Maślanka truskawkowa 150 ml ( <b>MLE.</b> )		Maślanka truskawkowa 100 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbatniki 30 g ( <b>GLU PSZ. SOJ. MLE.</b> )	Maślanka truskawkowa 150 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbatniki 30 g ( <b>GLU PSZ. SOJ. MLE.</b> )
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Makaron z serem 300 g ( <b>GLU PSZ. MLE.</b> ) Sos jogurtowy naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> ) Mus z jabłek () z/c 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 25 g Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> )		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Makaron z serem 150 g ( <b>GLU PSZ. MLE.</b> ) Sos jogurtowy naturalny 50 g ( <b>MLE.</b> ) Mus z jabłek () z/c 50 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Makaron z serem 300 g ( <b>GLU PSZ. MLE.</b> ) Sos jogurtowy naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> ) Mus z jabłek () z/c 100 g
PN	Bułka maślana 1 szt 1 szt ( <b>GLU PSZ. JAJ. MLE.</b> )			Bułka maślana 1 szt 1 szt ( <b>GLU PSZ. JAJ. MLE.</b> )		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-22 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Wegetariańska	SIE- Kooperacyjna	SIE- Suchy prowiant	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.z łatwostrawna
024-09-19 czwartek	Wartość energetyczna: 2627.01 kcal; Białko ogółem: 85.65 g; Tłuszcz: 65.86 g; Kw. tł. nasy.: 23.87 g; Węglowodany ogółem: 437.94 g; W tym cukry: 111.19 g; Błonnik pok.: 42.96 g; Sól: 5.76 g; WW: 39.55 Por; : 13.04 %; : 66.68 %; Ener. z T: 22.56 %; Ener. z Bł.: 3.27 %; K: 3817.27 mg;	Wartość energetyczna: 2700.81 kcal; Białko ogółem: 113.28 g; Tłuszcz: 68.86 g; Kw. tł. nasy.: 29.97 g; Węglowodany ogółem: 420.14 g; W tym cukry: 83.70 g; Błonnik pok.: 27.48 g; Sól: 7.33 g; WW: 39.31 Por; : 16.78 %; : 62.22 %; Ener. z T: 22.95 %; Ener. z Bł.: 2.04 %; K: 3394.36 mg;	Wartość energetyczna: 782.27 kcal; Białko ogółem: 32.20 g; Tłuszcz: 26.57 g; Kw. tł. nasy.: 14.57 g; Węglowodany ogółem: 109.78 g; W tym cukry: 42.35 g; Błonnik pok.: 16.98 g; Sól: 3.34 g; WW: 9.41 Por; : 16.47 %; : 56.13 %; Ener. z T: 30.57 %; Ener. z Bł.: 4.34 %; K: 1219.47 mg;	Wartość energetyczna: 2093.88 kcal; Białko ogółem: 72.99 g; Tłuszcz: 51.07 g; Kw. tł. nasy.: 21.83 g; Węglowodany ogółem: 347.98 g; W tym cukry: 102.73 g; Błonnik pok.: 27.12 g; Sól: 4.92 g; WW: 32.13 Por; : 13.94 %; : 66.48 %; Ener. z T: 21.95 %; Ener. z Bł.: 2.59 %; K: 3134.96 mg;	Wartość energetyczna: 2941.89 kcal; Białko ogółem: 112.57 g; Tłuszcz: 69.10 g; Kw. tł. nasy.: 27.39 g; Węglowodany ogółem: 483.01 g; W tym cukry: 116.69 g; Błonnik pok.: 34.63 g; Sól: 7.16 g; WW: 44.90 Por; : 15.31 %; : 65.67 %; Ener. z T: 21.14 %; Ener. z Bł.: 2.35 %; K: 3889.51 mg;
Sniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Kielki rzodkiewki 20 g Śliwka 150 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Masło extra 82% 5g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 20 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Banan 150 g	Płatki kukurydziane na mleku 250 ml ( <u>MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
II ŚN		Banan 150 g		Banan 150 g	
2024-09-20 piątek					
Obiad	Dyniowa z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g ( <u>RYB.</u> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g ( <u>RYB.</u> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Masło extra 82% 5g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 20 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Banan 150 g	Koperkowa z makaronem () 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 90 g Łosoś pieczony 60 g ( <u>RYB.</u> ) Sos cytrynowy 40 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g ( <u>RYB.</u> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
PD		Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )		Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	
Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj 80 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Hummus 50 g ( <u>SEZ.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE.</u> ) Miód (25g) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj 80 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj 80 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-22 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna	SIE- Suchy prowiant	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.z łatwostrawna	
2024-09-20 piątek	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g		
		Wartość energetyczna: 2574.15 kcal; Białko ogółem: 115.29 g; Tłuszcz: 75.07 g; Kw. tł. nasy.: 22.87 g; Węglowodany ogółem: 370.64 g; W tym cukry: 108.81 g; Błonnik pok.: 29.48 g; Sól: 9.29 g; WW: 34.18 Por; : 17.92 %; : 57.59 %; Ener. z T: 26.25 %; Ener. z Bł.: 2.29 %; K: 4475.74 mg;	Wartość energetyczna: 2555.24 kcal; Białko ogółem: 122.64 g; Tłuszcz: 56.55 g; Kw. tł. nasy.: 21.91 g; Węglowodany ogółem: 402.47 g; W tym cukry: 135.68 g; Błonnik pok.: 21.80 g; Sól: 5.63 g; WW: 38.36 Por; : 19.20 %; : 63.00 %; Ener. z T: 19.92 %; Ener. z Bł.: 1.71 %; K: 4347.55 mg;	Wartość energetyczna: 851.93 kcal; Białko ogółem: 24.24 g; Tłuszcz: 24.27 g; Kw. tł. nasy.: 14.50 g; Węglowodany ogółem: 138.58 g; W tym cukry: 63.07 g; Błonnik pok.: 9.94 g; Sól: 2.68 g; WW: 12.97 Por; : 11.38 %; : 65.07 %; Ener. z T: 25.64 %; Ener. z Bł.: 2.33 %; K: 1749.73 mg;	Wartość energetyczna: 2017.54 kcal; Białko ogółem: 89.01 g; Tłuszcz: 53.46 g; Kw. tł. nasy.: 22.27 g; Węglowodany ogółem: 305.05 g; W tym cukry: 138.24 g; Błonnik pok.: 15.39 g; Sól: 4.23 g; WW: 29.19 Por; : 17.65 %; : 60.48 %; Ener. z T: 23.85 %; Ener. z Bł.: 1.53 %; K: 3544.61 mg;	Wartość energetyczna: 2664.59 kcal; Białko ogółem: 119.56 g; Tłuszcz: 64.12 g; Kw. tł. nasy.: 23.89 g; Węglowodany ogółem: 416.25 g; W tym cukry: 142.38 g; Błonnik pok.: 24.50 g; Sól: 6.93 g; WW: 39.44 Por; : 17.95 %; : 62.49 %; Ener. z T: 21.66 %; Ener. z Bł.: 1.84 %; K: 4828.27 mg;
2024-09-21 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Paszтет sojowy z pomidorami 80 g ( <u>SOJ, GOR.</u> ) Ser żółty 25 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata lodowa 20 g Jabłko 1 szt 1 szt	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w ost.niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Miód (25g) 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Masło extra 82% 5g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w ost.niejadalnej 20 g ( <u>SOJ.</u> ) Ser żółty 20 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 80 g Jabłko 1 szt 1 szt	Kasza manna z syropem o smaku malinowym 250 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w ost.niejadalnej 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Kasza manna z syropem o smaku malinowym 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w ost.niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g
	II ŚN		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
Obiad	Grochowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza gryczana 180 g Gulasz sojowy z warzywami * 150 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 180 g Klopsik wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JA.J.</u> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Masło extra 82% 5g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w ost.niejadalnej 20 g ( <u>SOJ.</u> ) Ser żółty 20 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 80 g Jabłko 1 szt 1 szt	Selerowa z ziemniakami - dieta () 250 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 90 g Gulasz wołowy 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 180 g Gulasz wołowy 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
PD		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-22 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Wegetariańska	SIE- Kooperacyjna	SIE- Suchy prowiant	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.z łatwostrawna	
2024-09-21 sobota	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</b> )		Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</b> )		
		Wartość energetyczna: 2570.85 kcal; Białko ogółem: 100.88 g; Tłuszcz: 81.54 g; Kw. tł. nasy.: 26.11 g; Węglowodany ogółem: 370.12 g; W tym cukry: 79.76 g; Błonnik pok.: 45.60 g; Sól: 7.98 g; WW: 32.51 Por.; : 15.70 %; : 57.59 %; Ener. z T: 28.54 %; Ener. z Bł.: 3.55 %; K: 3228.28 mg;	Wartość energetyczna: 2507.93 kcal; Białko ogółem: 95.53 g; Tłuszcz: 68.46 g; Kw. tł. nasy.: 24.24 g; Węglowodany ogółem: 400.43 g; W tym cukry: 96.72 g; Błonnik pok.: 27.07 g; Sól: 6.77 g; WW: 37.44 Por.; : 15.24 %; : 63.87 %; Ener. z T: 24.57 %; Ener. z Bł.: 2.16 %; K: 3104.14 mg;	Wartość energetyczna: 739.51 kcal; Białko ogółem: 27.57 g; Tłuszcz: 28.88 g; Kw. tł. nasy.: 14.96 g; Węglowodany ogółem: 105.33 g; W tym cukry: 34.39 g; Błonnik pok.: 10.79 g; Sól: 3.67 g; WW: 9.48 Por.; : 14.91 %; : 56.97 %; Ener. z T: 35.14 %; Ener. z Bł.: 2.92 %; K: 950.62 mg;	Wartość energetyczna: 1784.39 kcal; Białko ogółem: 74.64 g; Tłuszcz: 50.54 g; Kw. tł. nasy.: 19.48 g; Węglowodany ogółem: 269.58 g; W tym cukry: 71.99 g; Błonnik pok.: 21.56 g; Sól: 4.67 g; WW: 24.92 Por.; : 16.73 %; : 60.43 %; Ener. z T: 25.49 %; Ener. z Bł.: 2.42 %; K: 2643.95 mg;	Wartość energetyczna: 2525.23 kcal; Białko ogółem: 104.20 g; Tłuszcz: 66.98 g; Kw. tł. nasy.: 22.46 g; Węglowodany ogółem: 397.61 g; W tym cukry: 81.43 g; Błonnik pok.: 30.50 g; Sól: 7.75 g; WW: 36.82 Por.; : 16.50 %; : 62.98 %; Ener. z T: 23.87 %; Ener. z Bł.: 2.42 %; K: 3458.17 mg;
2024-09-22 niedziela	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Ser mozzarella 80 g ( <b>MLE.</b> ) Hummus 80 g ( <b>SEZ.</b> ) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kiwi 1 szt 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Polędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Ser żółty 20 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kiwi 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Płatki owsiane na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Ser mozzarella 40 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Ser mozzarella 80 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN		Banan 150 g		Banan 150 g	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-22 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna	SIE- Suchy prowiant	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna	
2024-09-22 niedziela	Obiad	Ryżowa () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Kotlety sojowe 100 g ( <b>SOJ.</b> ) Surówka Coleslaw b/c () 100 g ( <b>JAJ, MLE, GOR.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Ser żółty 20 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kiwi 1 szt 1 szt	Rosół z makaronem () 250 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 90 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD				Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 200 ml	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2380.92 kcal; Białko ogółem: 94.62 g; Tłuszcz: 81.04 g; Kw. tł. nasy.: 19.54 g; Węglowodany ogółem: 327.49 g; W tym cukry: 80.83 g; Błonnik pok.: 41.97 g; Sól: 6.44 g; WW: 28.70 Por.; : 15.90 %; : 55.02 %; Ener. z T: 30.63 %; Ener. z Bł.: 3.53 %; K: 3683.88 mg;	Wartość energetyczna: 2371.43 kcal; Białko ogółem: 102.63 g; Tłuszcz: 65.18 g; Kw. tł. nasy.: 24.09 g; Węglowodany ogółem: 356.41 g; W tym cukry: 113.81 g; Błonnik pok.: 27.64 g; Sól: 7.72 g; WW: 33.02 Por.; : 17.31 %; : 60.12 %; Ener. z T: 24.74 %; Ener. z Bł.: 2.33 %; K: 4242.04 mg;	Wartość energetyczna: 735.00 kcal; Białko ogółem: 31.23 g; Tłuszcz: 25.87 g; Kw. tł. nasy.: 14.76 g; Węglowodany ogółem: 98.52 g; W tym cukry: 25.69 g; Błonnik pok.: 10.25 g; Sól: 3.68 g; WW: 8.96 Por.; : 16.99 %; : 53.62 %; Ener. z T: 31.68 %; Ener. z Bł.: 2.79 %; K: 1069.03 mg;	Wartość energetyczna: 1835.10 kcal; Białko ogółem: 77.74 g; Tłuszcz: 57.92 g; Kw. tł. nasy.: 20.45 g; Węglowodany ogółem: 260.09 g; W tym cukry: 117.58 g; Błonnik pok.: 20.71 g; Sól: 3.89 g; WW: 24.05 Por.; : 16.94 %; : 56.69 %; Ener. z T: 28.40 %; Ener. z Bł.: 2.26 %; K: 3333.55 mg;	Wartość energetyczna: 2620.03 kcal; Białko ogółem: 113.83 g; Tłuszcz: 79.97 g; Kw. tł. nasy.: 23.47 g; Węglowodany ogółem: 376.30 g; W tym cukry: 126.77 g; Błonnik pok.: 32.98 g; Sól: 7.24 g; WW: 34.44 Por.; : 17.38 %; : 57.45 %; Ener. z T: 27.47 %; Ener. z Bł.: 2.52 %; K: 4660.36 mg;

		SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych
2024-09-16 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml <b>(MLE, GLU, JĘCZ.)</b> Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor b/skórki 80 g Sałata lodowa 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	II ŚN	
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g <b>(GLU PSZ.)</b> Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i makreli wędzonej 80 g ( <b>RYB, MLE.</b> ) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )

		SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków zołądkowych
2024-09-16 poniedziałek	PN	Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt
		Wartość energetyczna: 2180.27 kcal; Białko ogółem: 100.13 g; Tłuszcz: 46.72 g; Kw. tł. nasy.: 17.13 g; Węglowodany ogółem: 354.25 g; W tym cukry: 96.66 g; Błonnik pok.: 30.64 g; Sól: 8.20 g; WW: 32.50 Por.; : 18.37 %; : 64.99 %; Ener. z T: 19.28 %; Ener. z Bł.: 2.81 %; K: 4315.85 mg;
2024-09-17 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Rukola 20 g Pomidor b/skórki 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Banan 150 g
	II ŚN	
	Obiad	Solferino () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 180 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Dynia duszona z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml



2024-09-17 wtorek	PD	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g <b>(GLU PSZ.)</b> Masło extra 82% 5 g <b>(MLE.)</b> Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g <b>(SOJ.)</b> Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
		Wartość energetyczna: 2179.72 kcal; Białko ogółem: 109.88 g; Tłuszcz: 39.98 g; Kw. tł. nasy.: 15.96 g; Węglowodany ogółem: 350.32 g; W tym cukry: 95.05 g; Błonnik pok.: 22.53 g; Sól: 5.14 g; WW: 32.85 Por; : 20.16 %; : 64.29 %; Ener. z T: 16.51 %; Ener. z Bł.: 2.07 %; K: 4079.93 mg;
2024-09-18 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml <b>(MLE. GLU OW.)</b> Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g <b>(GLU PSZ.)</b> Masło extra 82% 5 g <b>(MLE.)</b> Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g <b>(SOJ.)</b> Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g <b>(SOJ.)</b> Pomidor b/skórki 80 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Mix sałat 20 g
	II ŚN	

SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych	
Obiad	Grycikowa () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
PD	
Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Miód (25g) 1 szt Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g
PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Biszkopty 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</b> )
Wartość energetyczna: 2070.11 kcal; Białko ogółem: 85.54 g; Tłuszcz: 33.99 g; Kw. tł. nasy.: 14.15 g; Węglowodany ogółem: 375.07 g; W tym cukry: 94.61 g; Błonnik pok.: 24.35 g; Sól: 6.36 g; WW: 35.10 Por; : 16.53 %; : 72.47 %; Ener. z T: 14.78 %; Ener. z Bł.: 2.35 %; K: 4195.52 mg;	

		SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych
2024-09-19 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ, MLE.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU</u> <u>PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata lodowa 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	II ŚN	
	Obiad	Ziemniaczana () 300 ml ( <u>GLU PSZ.</u> <u>MLE, SEL.</u> ) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g ( <u>SEL.</u> ) Surówka z marchwi i selera b/c () 200 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Makaron z serem 300 g ( <u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u> ) Sos jogurtowy naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> ) Mus z jabłek () z/c 100 g
PN	Bułka maślana 1 szt 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ, MLE.</u> )	

024-09-19 czwartek		SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych
		Wartość energetyczna: 2668.22 kcal; Białko ogółem: 106.60 g; Tłuszcz: 59.45 g; Kw. tł. nasy.: 22.70 g; Węglowodany ogółem: 441.62 g; W tym cukry: 106.41 g; Błonnik pok.: 33.14 g; Sól: 6.39 g; WW: 40.91 Por.; : 15.98 %; : 66.20 %; Ener. z T: 20.05 %; Ener. z Bł.: 2.48 %; K: 3844.57 mg;
2024-09-20 piątek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ. MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE. GLU ŻYT. GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Banan 150 g
	II ŚN	
	Obiad	Dyniowa z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ. MLE. SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g ( <b>RYB.</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU PSZ. MLE.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g ( <b>SOJ. SEL.</b> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt

		SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków zołądkowych
2024-09-20 piątek	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 2535.92 kcal; Białko ogółem: 106.29 g; Tłuszcz: 58.77 g; Kw. tł. nasy.: 19.51 g; Węglowodany ogółem: 408.26 g; W tym cukry: 129.00 g; Błonnik pok.: 26.92 g; Sól: 6.94 g; WW: 38.28 Por.; : 16.77 %; : 64.39 %; Ener. z T: 20.86 %; Ener. z Bt.: 2.12 %; K: 4816.26 mg;
2024-09-21 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szyńka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w ost.niejadalnej 50 g ( <b>SOJ</b> ) Szyńka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <b>SOJ</b> ) Sałata lodowa 20 g Pomidor b/skórki 80 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	II ŚN	
	Obiad	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml ( <b>MLE SEL</b> ) Ryż na sypko 180 g Gulasz wołowy 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	

		SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych
2024-09-21 sobota	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g <b>(GLU PSZ.)</b> Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt <b>(MLE.)</b> Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g <b>(SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.)</b> Twarożek 80 g <b>(MLE.)</b> Pomidor b/skórki 80 g Sałata lodowa 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ. JAJ. MLE. S02.</b> )
		Wartość energetyczna: 2412.37 kcal; Białko ogółem: 105.28 g; Tłuszcz: 67.97 g; Kw. tł. nasy.: 23.00 g; Węglowodany ogółem: 366.83 g; W tym cukry: 84.63 g; Błonnik pok.: 25.34 g; Sól: 6.99 g; WW: 34.29 Por; : 17.46 %; : 60.83 %; Ener. z T: 25.36 %; Ener. z Bł.: 2.10 %; K: 3624.58 mg;
2024-09-22 niedziela	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE. GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g <b>(GLU PSZ.)</b> Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt <b>(MLE.)</b> Twarożek z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Banan 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN	

		SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych
2024-09-22 niedziela	Obiad	Rosół z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
		Wartość energetyczna: 2344.88 kcal; Białko ogółem: 107.66 g; Tłuszcz: 67.29 g; Kw. tł. nasy.: 25.36 g; Węglowodany ogółem: 341.43 g; W tym cukry: 103.98 g; Błonnik pok.: 31.26 g; Sól: 6.93 g; WW: 31.18 Por.: 18.37 %; ; 58.24 %; Ener. z T: 25.83 %; Ener. z Bł.: 2.67 %; K: 4807.88 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,*