

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-09 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-02-03 poniedziałek	Śniadanie	<p>Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<b>MLE, GLU JE CZ.</b>)                      Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)                      Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)                      Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE.</b>)                      Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<b>SOJ.</b>)                      Jajko gotowane kl M 1 szt (<b>JAJ.</b>)                      Pomidor 80 g                      Mix салат 20 g                      Kiwi 1 szt 1 szt                      Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>	<p>Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<b>MLE, GLU JE CZ.</b>)                      Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                      Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)                      Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)                      Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE.</b>)                      Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<b>SOJ.</b>)                      Jajko gotowane kl M 1 szt (<b>JAJ.</b>)                      Pomidor 80 g                      Mix салат 20 g</p>	<p>Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<b>MLE, GLU JE CZ.</b>)                      Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                      Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)                      Bułka pszenna długa krojona 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)                      Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE.</b>)                      Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<b>SOJ.</b>)                      Jajko gotowane kl M 1 szt (<b>JAJ.</b>)                      Pomidor 80 g                      Mix салат 20 g</p>	<p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (<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>)                      Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<b>SOJ.</b>)                      Jajko gotowane kl M 1 szt (<b>JAJ.</b>)                      Pomidor 80 g                      Mix салат 20 g                      Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>
	II ŚN		Kiwi 1 szt 1 szt	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Jabłko 150 g
	Obiad	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>Brokułowa z ryżem () 300 ml (<b>MLE, SEL.</b>)                      Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (<b>GLU PSZ, SEL.</b>)                      ziemniaki gotowane () 180 g                      Marchew gotowana z olejem () 100 g                      Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g (<b>MLE, SEL.</b>)                      Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml</p>	
	PD		<p>Podplomyki b/c 20 g (<b>GLU PSZ, MLE.</b>)                      Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<b>MLE.</b>)</p>		<p>Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt                      Podplomyki b/c 20 g (<b>GLU PSZ, MLE.</b>)</p>
	Kolacja	<p>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                      Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                      Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)                      Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)                      Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE.</b>)                      Pasta z twarogu i makreli wędzonej 80 g (<b>RYB, MLE.</b>)                      Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 25 g (<b>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</b>)                      Ogórek kiszony 80 g                      Salata zielona 20 g                      Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                      Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<b>MLE.</b>)</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                      Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)                      Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)                      Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE.</b>)                      Pasta z twarogu i makreli wędzonej 80 g (<b>RYB, MLE.</b>)                      Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 25 g (<b>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</b>)                      Ogórek kiszony 80 g                      Salata zielona 20 g                      Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                      Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<b>MLE.</b>)</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                      Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)                      Bułka pszenna długa krojona 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)                      Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE.</b>)                      Pasta z twarogu i ryby got. (miruna) z koperkiem 80 g (<b>RYB, MLE.</b>)                      Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 25 g (<b>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</b>)                      Pomidor 80 g                      Salata zielona 20 g                      Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                      Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<b>MLE.</b>)</p>	<p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                      Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)                      Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE.</b>)                      Pasta z twarogu i makreli wędzonej 80 g (<b>RYB, MLE.</b>)                      Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 25 g (<b>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</b>)                      Ogórek kiszony 80 g                      Salata zielona 20 g                      Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                      Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<b>MLE.</b>)</p>
PN		<p>Wafle ryżowe 30 g                      Dżem 25 g 1 szt</p>		<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)                      Masło extra 82% 5 g (<b>MLE.</b>)                      Szyńka zielonogórska- wp. parzona 25 g (<b>SOJ.</b>)                      Salata zielona 10 g</p>	

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-09 KUCHNIA SIEDLCE**

	SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
5-02-03 poniedziałek	Wartość energetyczna: 2164.25 kcal; Białko ogółem: 79.16 g; Tłuszcz: 59.57 g; Kw. tł. nasy.: 25.03 g; Węglowodany ogółem: 346.28 g; W tym cukry: 87.99 g; Błonnik pok.: 40.70 g; Sól: 9.67 g; WW: 30.74 Por; : 14.63 %; : 64.00 %; Ener. z T: 24.77 %; Ener. z Bł.: 3.76 %; K: 4360.38 mg;	Wartość energetyczna: 2364.05 kcal; Białko ogółem: 89.66 g; Tłuszcz: 64.26 g; Kw. tł. nasy.: 27.43 g; Węglowodany ogółem: 378.68 g; W tym cukry: 110.64 g; Błonnik pok.: 41.15 g; Sól: 9.82 g; WW: 33.98 Por; : 15.17 %; : 64.07 %; Ener. z T: 24.46 %; Ener. z Bł.: 3.48 %; K: 4628.88 mg;	Wartość energetyczna: 2367.00 kcal; Białko ogółem: 101.96 g; Tłuszcz: 61.36 g; Kw. tł. nasy.: 28.84 g; Węglowodany ogółem: 362.47 g; W tym cukry: 91.80 g; Błonnik pok.: 21.37 g; Sól: 6.29 g; WW: 34.30 Por; : 17.23 %; : 61.25 %; Ener. z T: 23.33 %; Ener. z Bł.: 1.81 %; K: 2639.86 mg;	Wartość energetyczna: 2087.70 kcal; Białko ogółem: 84.29 g; Tłuszcz: 63.17 g; Kw. tł. nasy.: 26.66 g; Węglowodany ogółem: 316.38 g; W tym cukry: 54.06 g; Błonnik pok.: 51.11 g; Sól: 9.88 g; WW: 26.61 Por; : 16.15 %; : 60.62 %; Ener. z T: 27.23 %; Ener. z Bł.: 4.90 %; K: 4601.74 mg;	
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) 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, GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Papryka świeża 80 g Rukola 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Papryka świeża 80 g Rukola 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Papryka świeża 80 g Rukola 20 g	Maślanka 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> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Papryka świeża 80 g Rukola 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
II ŚN			Banan 150 g		Jabłko 150 g
2025-02-04 wtorek					
Obiad	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* 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* 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* z/c 250 ml
PD			Jogurt brzoskwiowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</b> )		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Salata zielona 20 g
Kolejca	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Galaretki drobiowa z udźca kurczaka () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Galaretki drobiowa z udźca kurczaka () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Galaretki drobiowa z udźca kurczaka () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Galaretki drobiowa z udźca kurczaka () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Galaretki drobiowa z udźca kurczaka () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-09 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2025-02-04 wtorek	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				Pieczewo chrupkie Fit Rolls gryczany z sola morską 60 g 1 szt ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ,</b> ) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2276.69 kcal; Białko ogółem: 115.19 g; Tłuszcz: 57.01 g; Kw. tł. nasy.: 25.13 g; Węglowodany ogółem: 334.65 g; W tym cukry: 92.50 g; Błonnik pok.: 36.46 g; Sól: 9.12 g; WW: 29.95 Por; : 20.24 %; : 58.80 %; Ener. z T: 22.54 %; Ener. z Bł.: 3.20 %; K: 4217.90 mg;	Wartość energetyczna: 2619.19 kcal; Białko ogółem: 124.89 g; Tłuszcz: 67.76 g; Kw. tł. nasy.: 28.88 g; Węglowodany ogółem: 385.65 g; W tym cukry: 115.15 g; Błonnik pok.: 38.06 g; Sól: 9.73 g; WW: 34.95 Por; : 19.07 %; : 58.90 %; Ener. z T: 23.28 %; Ener. z Bł.: 2.91 %; K: 4517.90 mg;		Wartość energetyczna: 2753.27 kcal; Białko ogółem: 118.29 g; Tłuszcz: 75.06 g; Kw. tł. nasy.: 30.31 g; Węglowodany ogółem: 409.92 g; W tym cukry: 115.91 g; Błonnik pok.: 28.99 g; Sól: 8.39 g; WW: 38.24 Por; : 17.19 %; : 59.55 %; Ener. z T: 24.54 %; Ener. z Bł.: 2.11 %; K: 4362.13 mg;	Wartość energetyczna: 2315.25 kcal; Białko ogółem: 123.74 g; Tłuszcz: 60.25 g; Kw. tł. nasy.: 25.91 g; Węglowodany ogółem: 333.96 g; W tym cukry: 55.22 g; Błonnik pok.: 45.06 g; Sól: 11.77 g; WW: 29.02 Por; : 21.38 %; : 57.70 %; Ener. z T: 23.42 %; Ener. z Bł.: 3.89 %; K: 4153.25 mg;
2025-02-05 środa	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Paprykarz szczyński 80 g ( <b>RYB, SOJ,</b> ) Ser żółty 25 g ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 80 g Mandarynka 2 szt Mix sałat 20 g	Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Paprykarz szczyński 80 g ( <b>RYB, SOJ,</b> ) Ser żółty 25 g ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g		Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bulka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Szynka zielonogórska-wp. parzona 25 g ( <b>SOJ,</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Paprykarz szczyński 80 g ( <b>RYB, SOJ,</b> ) Ser żółty 25 g ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g
	II ŚN		Mandarynka 2 szt			Jabłko 150 g
	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> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kalaflor 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> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Sos jarzynowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kalaflor 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 Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kalaflor 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> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml Kalaflor gotowany* 100 g	Grysikowa () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Sos jarzynowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kalaflor 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
	Kolacja		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Paszтет z soczewicy () 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Poledwica Sopotcka 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 Bulka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Poledwica Sopotcka 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 mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Paszтет z soczewicy () 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <b>SOJ,</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-09 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2025-02-05 środa	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <u>MLE</u> ) Biszkopty 30 g ( <u>GLUPSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u> )				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 25 g ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2636.33 kcal; Białko ogółem: 99.61 g; Tłuszcz: 88.36 g; Kw. tł. nasy.: 27.53 g; Węglowodany ogółem: 386.07 g; W tym cukry: 89.28 g; Błonnik pok.: 37.09 g; Sól: 7.88 g; WW: 34.88 Por; : 15.11 %; : 58.58 %; Ener. z T: 30.16 %; Ener. z Bł.: 2.81 %; K: 4682.52 mg;	Wartość energetyczna: 2837.73 kcal; Białko ogółem: 106.28 g; Tłuszcz: 92.38 g; Kw. tł. nasy.: 29.92 g; Węglowodany ogółem: 420.63 g; W tym cukry: 114.28 g; Błonnik pok.: 37.13 g; Sól: 8.11 g; WW: 38.35 Por; : 14.98 %; : 59.29 %; Ener. z T: 29.30 %; Ener. z Bł.: 2.62 %; K: 4966.46 mg;	Wartość energetyczna: 2957.49 kcal; Białko ogółem: 108.82 g; Tłuszcz: 98.85 g; Kw. tł. nasy.: 30.39 g; Węglowodany ogółem: 432.64 g; W tym cukry: 113.65 g; Błonnik pok.: 37.66 g; Sól: 8.20 g; WW: 39.50 Por; : 14.72 %; : 58.51 %; Ener. z T: 30.08 %; Ener. z Bł.: 2.55 %; K: 4955.94 mg;	Wartość energetyczna: 2495.93 kcal; Białko ogółem: 100.45 g; Tłuszcz: 68.54 g; Kw. tł. nasy.: 24.68 g; Węglowodany ogółem: 389.36 g; W tym cukry: 112.00 g; Błonnik pok.: 24.97 g; Sól: 7.98 g; WW: 36.42 Por; : 16.10 %; : 62.40 %; Ener. z T: 24.71 %; Ener. z Bł.: 2.00 %; K: 4175.18 mg;	Wartość energetyczna: 2406.67 kcal; Białko ogółem: 96.02 g; Tłuszcz: 88.54 g; Kw. tł. nasy.: 27.50 g; Węglowodany ogółem: 326.68 g; W tym cukry: 45.67 g; Błonnik pok.: 40.08 g; Sól: 10.73 g; WW: 28.65 Por; : 15.96 %; : 54.30 %; Ener. z T: 33.11 %; Ener. z Bł.: 3.33 %; K: 4710.07 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-09 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2025-02-06 czwartek	Śniadanie	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</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 kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Banan 150 g</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</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 kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</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, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g</p>	<p>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 kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g</p>
	II ŚN			Banan 150 g	Jabłko 150 g
	Obiad		<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>
	PD			<p>Maślanka truskawkowa 150 ml (<u>MLE.</u>) Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)</p>	<p>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</p>
	Kolacja		<p>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</p>		<p>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 osłonce niejadalnej 25 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g</p>
	PN			Bułka maślana 1 szt 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )	<p>Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)</p>
		<p>Wartość energetyczna: 2713.23 kcal; Białko ogółem: 105.73 g; Tłuszcz: 65.00 g; Kw. tł. nasy.: 26.37 g; Węglowodany ogółem: 442.42 g; W tym cukry: 125.14 g; Błonnik pok.: 42.39 g; Sól: 6.30 g; WW: 40.11 Por; : 15.59 %; : 65.22 %; Ener. z T: 21.56 %; Ener. z Bł.: 3.12 %; K: 4500.78 mg;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2955.03 kcal; Białko ogółem: 112.99 g; Tłuszcz: 70.55 g; Kw. tł. nasy.: 28.29 g; Węglowodany ogółem: 483.46 g; W tym cukry: 135.19 g; Błonnik pok.: 42.78 g; Sól: 6.67 g; WW: 44.19 Por; : 15.29 %; : 65.44 %; Ener. z T: 21.49 %; Ener. z Bł.: 2.90 %; K: 4537.68 mg;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2966.06 kcal; Białko ogółem: 112.39 g; Tłuszcz: 69.75 g; Kw. tł. nasy.: 27.76 g; Węglowodany ogółem: 489.18 g; W tym cukry: 131.91 g; Błonnik pok.: 34.71 g; Sól: 6.78 g; WW: 45.58 Por; : 15.16 %; : 65.97 %; Ener. z T: 21.16 %; Ener. z Bł.: 2.34 %; K: 4316.28 mg;</p>	<p>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;</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-09 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	
2025-02-07 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Kielki rzodkiewki 20 g Jabłko 150 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Kielki rzodkiewki 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 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	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ, MLE</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 JEĆZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Ser żółty 25 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Kielki rzodkiewki 20 g
	II ŚN		Jabłko 150 g	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Jabłko 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	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 ( ) 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* b/c 250 ml	
	PD		Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Mieszanka studencka 30 g ( <u>OZI, ORZ</u> )	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Biszkopty 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JEĆZ.</u> )	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Płatki owsiane 20 g ( <u>GLU OW</u> )	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) 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 mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) 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 pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) 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 mieszany 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	
	PN		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek z ziołami 40 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 10 g	
		Wartość energetyczna: 2555.14 kcal; Białko ogółem: 114.41 g; Tłuszcz: 75.07 g; Kw. tł. nasy.: 22.73 g; Węglowodany ogółem: 367.63 g; W tym cukry: 109.43 g; Błonnik pok.: 31.40 g; Sól: 8.66 g; WW: 33.69 Por; : 17.91 %; : 57.55 %; Ener. z T: 26.44 %; Ener. z Bł.: 2.46 %; K: 4421.62 mg;	Wartość energetyczna: 2816.74 kcal; Białko ogółem: 126.71 g; Tłuszcz: 87.52 g; Kw. tł. nasy.: 25.13 g; Węglowodany ogółem: 399.13 g; W tym cukry: 132.08 g; Błonnik pok.: 31.85 g; Sól: 8.81 g; WW: 36.84 Por; : 17.99 %; : 56.68 %; Ener. z T: 27.96 %; Ener. z Bł.: 2.26 %; K: 4690.12 mg;	Wartość energetyczna: 2730.49 kcal; Białko ogółem: 122.44 g; Tłuszcz: 73.97 g; Kw. tł. nasy.: 23.83 g; Węglowodany ogółem: 414.11 g; W tym cukry: 132.58 g; Błonnik pok.: 31.85 g; Sól: 8.01 g; WW: 38.34 Por; : 17.94 %; : 60.66 %; Ener. z T: 24.38 %; Ener. z Bł.: 2.33 %; K: 4701.62 mg;	Wartość energetyczna: 2683.24 kcal; Białko ogółem: 122.19 g; Tłuszcz: 65.65 g; Kw. tł. nasy.: 24.00 g; Węglowodany ogółem: 420.75 g; W tym cukry: 136.10 g; Błonnik pok.: 21.85 g; Sól: 6.64 g; WW: 40.11 Por; : 18.21 %; : 62.72 %; Ener. z T: 22.02 %; Ener. z Bł.: 1.63 %; K: 4393.00 mg;	Wartość energetyczna: 2410.00 kcal; Białko ogółem: 126.21 g; Tłuszcz: 84.71 g; Kw. tł. nasy.: 29.02 g; Węglowodany ogółem: 303.51 g; W tym cukry: 52.06 g; Błonnik pok.: 41.69 g; Sól: 9.25 g; WW: 26.23 Por; : 20.95 %; : 50.38 %; Ener. z T: 31.63 %; Ener. z Bł.: 3.46 %; K: 4916.07 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-09 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2025-02-08 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 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> ) Sałata lodowa 20 g Pomidorki koktajlowe 80 g Mandarynka 2 szt	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 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> ) Sałata lodowa 20 g Pomidorki koktajlowe 80 g	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) 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 mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.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	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <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> ) 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
	II ŚN			Mandarynka 2 szt	Jabłko 150 g	
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kasza gryczana 180 g Gulasz wołowy 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Buraczki gotowane () 100 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Kasza gryczana 180 g Gulasz wołowy 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Buraczki gotowane () 100 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JE CZ</u> ) Gulasz wołowy 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kasza gryczana 180 g Gulasz wołowy 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Buraczki gotowane () 100 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	
	PD			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) 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> ) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) 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> ) Mix sałat 20 g Surówka z rzodkwi i czarnuszki 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <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 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> ) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-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> ) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
PN			Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ</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 25 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u> ) Sałata zielona 10 g		

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-09 KUCHNIA SIEDLCE**

	SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2025-02-08 sobota	Wartość energetyczna: 2651.02 kcal; Białko ogółem: 113.62 g; Tłuszcz: 90.07 g; Kw. tł. nasy.: 34.04 g; Węglowodany ogółem: 361.56 g; W tym cukry: 86.12 g; Błonnik pok.: 38.45 g; Sól: 9.75 g; WW: 32.32 Por; : 17.14 %; : 54.55 %; Ener. z T: 30.58 %; Ener. z Bł.: 2.90 %; K: 4024.93 mg;	Wartość energetyczna: 2713.72 kcal; Białko ogółem: 116.40 g; Tłuszcz: 90.11 g; Kw. tł. nasy.: 34.05 g; Węglowodany ogółem: 373.14 g; W tym cukry: 86.63 g; Błonnik pok.: 41.59 g; Sól: 9.75 g; WW: 33.17 Por; : 17.16 %; : 55.00 %; Ener. z T: 29.88 %; Ener. z Bł.: 3.06 %; K: 4037.03 mg;	Wartość energetyczna: 2616.52 kcal; Białko ogółem: 110.54 g; Tłuszcz: 86.88 g; Kw. tł. nasy.: 33.83 g; Węglowodany ogółem: 360.06 g; W tym cukry: 86.81 g; Błonnik pok.: 37.76 g; Sól: 9.75 g; WW: 32.24 Por; : 16.90 %; : 55.04 %; Ener. z T: 29.89 %; Ener. z Bł.: 2.89 %; K: 3904.85 mg;	Wartość energetyczna: 2346.04 kcal; Białko ogółem: 106.74 g; Tłuszcz: 56.60 g; Kw. tł. nasy.: 22.16 g; Węglowodany ogółem: 375.48 g; W tym cukry: 93.92 g; Błonnik pok.: 33.51 g; Sól: 8.06 g; WW: 34.25 Por; : 18.20 %; : 64.02 %; Ener. z T: 21.71 %; Ener. z Bł.: 2.86 %; K: 4049.52 mg;	Wartość energetyczna: 2243.02 kcal; Białko ogółem: 112.73 g; Tłuszcz: 77.92 g; Kw. tł. nasy.: 28.59 g; Węglowodany ogółem: 304.06 g; W tym cukry: 47.86 g; Błonnik pok.: 47.72 g; Sól: 9.39 g; WW: 25.64 Por; : 20.10 %; : 54.22 %; Ener. z T: 31.27 %; Ener. z Bł.: 4.25 %; K: 4137.95 mg;
2025-02-09 niedziela	Śniadanie Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Kiwi 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Śniadanie Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Śniadanie Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Śniadanie Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Śniadanie Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
II ŚN		Kiwi 1 szt 1 szt	Banan 150 g	Jabłko 150 g	
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 Coleslaw b/c () 100 g ( <u>JAJ, MLE, ĞOR</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Brokuł gotowany* 100 g Surówka Coleslaw b/c () 100 g ( <u>JAJ, MLE, ĞOR</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	
PD		Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 200 ml		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JEĆZ</u> )	
Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <u>SOJ</u> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <u>SOJ</u> ) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <u>SOJ</u> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <u>SOJ</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wierprzowa wędzona 25 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, ĞOR</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-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Ser żółty 25 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 10 g	
	Wartość energetyczna: 2198.98 kcal; Białko ogółem: 108.28 g; Tłuszcz: 67.46 g; Kw. tł. nasy.: 23.05 g; Węglowodany ogółem: 304.67 g; W tym cukry: 78.35 g; Błonnik pok.: 33.60 g; Sól: 7.78 g; WW: 27.22 Por; : 19.70 %; : 55.42 %; Ener. z T: 27.61 %; Ener. z Bł.: 3.06 %; K: 4224.44 mg;	Wartość energetyczna: 2346.38 kcal; Białko ogółem: 108.48 g; Tłuszcz: 67.62 g; Kw. tł. nasy.: 23.21 g; Węglowodany ogółem: 341.37 g; W tym cukry: 104.41 g; Błonnik pok.: 34.43 g; Sól: 7.82 g; WW: 30.82 Por; : 18.49 %; : 58.19 %; Ener. z T: 25.94 %; Ener. z Bł.: 2.93 %; K: 4225.91 mg;	Wartość energetyczna: 2387.88 kcal; Białko ogółem: 108.61 g; Tłuszcz: 67.75 g; Kw. tł. nasy.: 23.21 g; Węglowodany ogółem: 351.87 g; W tym cukry: 113.91 g; Błonnik pok.: 34.43 g; Sól: 7.82 g; WW: 31.92 Por; : 18.19 %; : 58.94 %; Ener. z T: 25.54 %; Ener. z Bł.: 2.88 %; K: 4225.91 mg;	Wartość energetyczna: 2430.87 kcal; Białko ogółem: 112.22 g; Tłuszcz: 63.72 g; Kw. tł. nasy.: 22.89 g; Węglowodany ogółem: 364.18 g; W tym cukry: 119.92 g; Błonnik pok.: 27.13 g; Sól: 7.68 g; WW: 33.73 Por; : 18.47 %; : 59.93 %; Ener. z T: 23.59 %; Ener. z Bł.: 2.23 %; K: 4463.47 mg;	Wartość energetyczna: 2274.62 kcal; Białko ogółem: 120.54 g; Tłuszcz: 77.99 g; Kw. tł. nasy.: 29.19 g; Węglowodany ogółem: 290.40 g; W tym cukry: 41.77 g; Błonnik pok.: 45.64 g; Sól: 8.84 g; WW: 24.58 Por; : 21.20 %; : 51.07 %; Ener. z T: 30.86 %; Ener. z Bł.: 4.01 %; K: 4294.24 mg;



Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-09 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml	SIE- Papkowata	
2025-02-03 poniedziałek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 80 g Mix салат 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 80 g Mix салат 20 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> )
	II ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml		Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
	Obiad	Brokułowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml ( <u>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 z olejem b/c 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Płynna obiad*()-SIED 500 ml ( <u>SEL.</u> )		Brokułowa z ryżem () 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos zielony () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) 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 ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 75 g ( <u>SOJ.</u> ) 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 ( <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 25 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> )	Płynna kolacja *()-SIED 500 ml ( <u>SEL.</u> )		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 80 g ( <u>RYB, MLE.</u> ) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )
PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 10 g	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-09 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
5-02-03 poniedziałek		Wartość energetyczna: 1935.71 kcal; Białko ogółem: 70.75 g; Tłuszcz: 54.81 g; Kw. tł. nasy.: 12.22 g; Węglowodany ogółem: 312.48 g; W tym cukry: 42.04 g; Błonnik pok.: 56.49 g; Sól: 11.02 g; WW: 25.72 Por; : 14.62 %; : 64.57 %; Ener. z T: 25.48 %; Ener. z Bł.: 5.84 %; K: 4171.56 mg;	Wartość energetyczna: 2148.72 kcal; Białko ogółem: 85.78 g; Tłuszcz: 62.42 g; Kw. tł. nasy.: 25.64 g; Węglowodany ogółem: 325.37 g; W tym cukry: 55.38 g; Błonnik pok.: 37.25 g; Sól: 9.33 g; WW: 28.85 Por; : 15.97 %; : 60.57 %; Ener. z T: 26.15 %; Ener. z Bł.: 3.47 %; K: 4025.99 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; : 16.80 %; : 53.07 %; Ener. z T: 33.00 %; Ener. z Bł.: 2.83 %; K: 5021.46 mg;	Wartość energetyczna: 1918.62 kcal; Białko ogółem: 81.98 g; Tłuszcz: 72.56 g; Kw. tł. nasy.: 11.16 g; Węglowodany ogółem: 252.42 g; W tym cukry: 69.90 g; Błonnik pok.: 30.15 g; Sól: 1.65 g; WW: 22.04 Por; : 17.09 %; : 52.63 %; Ener. z T: 34.04 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 4721.86 mg;	Wartość energetyczna: 2421.86 kcal; Białko ogółem: 106.18 g; Tłuszcz: 72.26 g; Kw. tł. nasy.: 27.97 g; Węglowodany ogółem: 355.32 g; W tym cukry: 112.61 g; Błonnik pok.: 33.70 g; Sól: 8.14 g; WW: 32.23 Por; : 17.54 %; : 58.69 %; Ener. z T: 26.85 %; Ener. z Bł.: 2.78 %; K: 4415.22 mg;
	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Hummus 80 g ( <b>SEZ.</b> ) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Rukola 20 g Papryka świeża 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Maślanka 150 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE.</b> ) Szynek z piersi kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE.</b> ) Szynek z piersi kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Kalafior gotowany* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
2025-02-04 wtorek	II ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	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> ) Szynek wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dyńka 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> ) Szynek wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dyńka 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> ) Dyńka duszona z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynek gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Salata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynek gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Salata 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-pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Galaretki drobiowa z udźca kurczaka () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Szynek Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona z dodat. wody w osł. niejadalnej 25 g Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Galaretki drobiowa z udźca kurczaka () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Szynek Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna kolacja*(-)-SIED 500 ml ( <b>SEL.</b> )		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynek Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Miód (25g) 1 szt Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-09 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml	SIE- Papkowata
2025-02-04 wtorek	PN	Wafle ryżowe 20 g Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Wafle ryżowe 20 g	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
		Wartość energetyczna: 2266.46 kcal; Białko ogółem: 106.80 g; Tłuszcz: 77.56 g; Kw. tł. nasy.: 16.28 g; Węglowodany ogółem: 297.77 g; W tym cukry: 38.88 g; Błonnik pok.: 45.72 g; Sól: 12.24 g; WW: 25.26 Por; : 18.85 %; : 52.55 %; Ener. z T: 30.80 %; Ener. z Bł.: 4.03 %; K: 3911.26 mg;	Wartość energetyczna: 2262.87 kcal; Białko ogółem: 115.82 g; Tłuszcz: 59.24 g; Kw. tł. nasy.: 25.94 g; Węglowodany ogółem: 327.89 g; W tym cukry: 52.81 g; Błonnik pok.: 29.21 g; Sól: 11.44 g; WW: 29.90 Por; : 20.47 %; : 57.96 %; Ener. z T: 23.56 %; Ener. z Bł.: 2.58 %; K: 3652.40 mg;	Wartość energetyczna: 2101.36 kcal; Białko ogółem: 87.20 g; Tłuszcz: 77.06 g; Kw. tł. nasy.: 16.19 g; Węglowodany ogółem: 278.80 g; W tym cukry: 83.89 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 2.00 g; WW: 24.73 Por; : 16.60 %; : 53.07 %; Ener. z T: 33.00 %; Ener. z Bł.: 2.83 %; K: 5021.46 mg;	Wartość energetyczna: 1894.56 kcal; Białko ogółem: 73.94 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; Węglowodany ogółem: 259.14 g; W tym cukry: 64.23 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 1.56 g; WW: 22.72 Por; : 15.61 %; : 54.71 %; Ener. z T: 32.69 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 4454.96 mg;	Wartość energetyczna: 2559.54 kcal; Białko ogółem: 101.93 g; Tłuszcz: 64.76 g; Kw. tł. nasy.: 27.88 g; Węglowodany ogółem: 402.15 g; W tym cukry: 119.32 g; Błonnik pok.: 32.66 g; Sól: 8.25 g; WW: 37.02 Por; : 15.93 %; : 62.85 %; Ener. z T: 22.77 %; Ener. z Bł.: 2.55 %; K: 5244.86 mg;
2025-02-05 środa	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Paprykarz szczeciński 80 g ( <u>RYB, SOJ.</u> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Mix салат 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Mix салат 20 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )	Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 75 g ( <u>SOJ.</u> ) Brokuł gotowany* 100 g
	II ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	Obiad	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> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml Kalafior gotowany* 100 g		Płynna obiad*(-)-SIED 500 ml ( <u>SEL.</u> )		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> ) Dynia z wody 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml ( <u>MLE.</u> )	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml ( <u>MLE.</u> )
Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb razowy pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Paszтет z soczewicy () 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Płynna kolacja*(-)-SIED 500 ml ( <u>SEL.</u> )		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-09 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml	SIE- Papkowata
2025-02-05 środa	PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Salata zielona 10 g	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Biszkopty 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.</b> ) Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <b>MLE.</b> )
		Wartość energetyczna: 2273.46 kcal; Białko ogółem: 86.61 g; Tłuszcz: 78.25 g; Kw. tł. nasy.: 13.14 g; Węglowodany ogółem: 325.33 g; W tym cukry: 47.70 g; Błonnik pok.: 40.08 g; Sól: 10.57 g; WW: 28.56 Por; : 15.24 %; : 57.24 %; Ener. z T: 30.98 %; Ener. z Bł.: 3.53 %; K: 4403.99 mg;	Wartość energetyczna: 2046.19 kcal; Białko ogółem: 85.67 g; Tłuszcz: 63.53 g; Kw. tł. nasy.: 22.20 g; Węglowodany ogółem: 296.48 g; W tym cukry: 40.01 g; Błonnik pok.: 26.89 g; Sól: 11.47 g; WW: 26.88 Por; : 16.75 %; : 57.96 %; Ener. z T: 27.94 %; Ener. z Bł.: 2.63 %; K: 3521.84 mg;	Wartość energetyczna: 2177.22 kcal; Białko ogółem: 93.81 g; Tłuszcz: 81.09 g; Kw. tł. nasy.: 18.58 g; Węglowodany ogółem: 281.99 g; W tym cukry: 85.25 g; Błonnik pok.: 29.74 g; Sól: 2.17 g; WW: 25.05 Por; : 17.23 %; : 51.81 %; Ener. z T: 33.52 %; Ener. z Bł.: 2.73 %; K: 5303.66 mg;	Wartość energetyczna: 1894.56 kcal; Białko ogółem: 73.94 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; Węglowodany ogółem: 259.14 g; W tym cukry: 64.23 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 1.56 g; WW: 22.72 Por; : 15.61 %; : 54.71 %; Ener. z T: 32.69 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 4454.96 mg;	Wartość energetyczna: 2406.86 kcal; Białko ogółem: 99.97 g; Tłuszcz: 63.81 g; Kw. tł. nasy.: 25.11 g; Węglowodany ogółem: 370.25 g; W tym cukry: 97.56 g; Błonnik pok.: 23.44 g; Sól: 8.42 g; WW: 34.60 Por; : 16.61 %; : 61.53 %; Ener. z T: 23.86 %; Ener. z Bł.: 1.95 %; K: 3828.67 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-09 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml	SIE- Papkowata	
2025-02-06 czwartek	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Papryka świeża 80 g Salata lodowa 20 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u> )	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> )	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE. GLU OW.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL.</u> )
	II ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml	Banan 150 g	
	Obiad	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Risotto (ryż brązowy) z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g ( <u>SEL.</u> ) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 200 g ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/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* b/c 250 ml	Płynna obiad*()-SIED 500 ml ( <u>SEL.</u> )	Ziemniaczana () 300 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Pulpet wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> ) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 200 g ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
	PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g ( <u>SOJ.</u> ) Salata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Baton szynkowy z kurcząt 20 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ. MLE. GOR.</u> ) Salata zielona 20 g	Maślanka truskawkowa 150 ml ( <u>MLE.</u> )	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Maślanka truskawkowa 150 ml ( <u>MLE.</u> )
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb razowy pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 75 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 25 g Twarożek 80 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Płynna kolacja*()-SIED 500 ml ( <u>SEL.</u> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 25 g Twarożek 80 g ( <u>MLE.</u> ) Kalańfort gotowany* 100 g	
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u> )	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Podpiomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> )	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2134.88 kcal; Białko ogółem: 93.02 g; Tłuszcz: 57.08 g; Kw. tł. nasy.: 13.08 g; Węglowodany ogółem: 329.37 g; W tym cukry: 43.92 g; Błonnik pok.: 53.11 g; Sól: 9.50 g; WW: 27.73 Por; : 17.43 %; : 61.71 %; Ener. z T: 24.06 %; Ener. z Bł.: 4.98 %; K: 3979.88 mg;	Wartość energetyczna: 2226.43 kcal; Białko ogółem: 90.75 g; Tłuszcz: 65.36 g; Kw. tł. nasy.: 28.12 g; Węglowodany ogółem: 333.26 g; W tym cukry: 47.45 g; Błonnik pok.: 36.96 g; Sól: 8.50 g; WW: 29.75 Por; : 16.30 %; : 59.87 %; Ener. z T: 26.42 %; Ener. z Bł.: 3.32 %; 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: 2608.28 kcal; Białko ogółem: 106.06 g; Tłuszcz: 69.60 g; Kw. tł. nasy.: 29.09 g; Węglowodany ogółem: 405.24 g; W tym cukry: 109.15 g; Błonnik pok.: 33.99 g; Sól: 7.43 g; WW: 37.15 Por; : 16.27 %; : 62.15 %; Ener. z T: 24.01 %; Ener. z Bł.: 2.61 %; K: 4130.44 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-09 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml	SIE- Papkowata	
2025-02-07 piątek	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Połudwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Kielki rzodkiewki 20 g Pomidor 80 g	Maślanka 150 ml ( <u>MLE.</u> ) Kawa zbożowa b/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Kielki rzodkiewki 20 g Pomidor 80 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Marchew gotowana z olejem () 100 g
	II ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml ( <u>MLE.</u> )	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt
	Obiad	Dyniowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g ( <u>RYB.</u> ) Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/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* b/c 250 ml	Płynna obiad*(-)-SIED 500 ml ( <u>SEL.</u> )		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
	PD	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Płatki owsiane 20 g ( <u>GLU OW.</u> )	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Płatki owsiane 20 g ( <u>GLU OW.</u> )	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Hummus 50 g ( <u>SEZ.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj 80 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g ( <u>SOJ, SEL.</u> )	Płynna kolacja*(-)-SIED 500 ml ( <u>SEL.</u> )		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj 80 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Miód (25g) 1 szt Kalafior gotowany* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek z ziołami 40 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 10 g	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g
	Wartość energetyczna: 2058.23 kcal; Białko ogółem: 95.58 g; Tłuszcz: 66.76 g; Kw. tł. nasy.: 13.06 g; Węglowodany ogółem: 286.94 g; W tym cukry: 33.35 g; Błonnik pok.: 41.70 g; Sól: 11.30 g; WW: 24.55 Por; : 18.57 %; : 55.76 %; Ener. z T: 29.19 %; Ener. z Bł.: 4.05 %; K: 4248.78 mg;	Wartość energetyczna: 2239.79 kcal; Białko ogółem: 118.45 g; Tłuszcz: 63.77 g; Kw. tł. nasy.: 23.02 g; Węglowodany ogółem: 310.07 g; W tym cukry: 46.71 g; Błonnik pok.: 28.76 g; Sól: 8.30 g; WW: 28.21 Por; : 21.15 %; : 55.37 %; Ener. z T: 25.62 %; Ener. z Bł.: 2.57 %; K: 4300.21 mg;	Wartość energetyczna: 2201.29 kcal; Białko ogółem: 101.86 g; Tłuszcz: 84.84 g; Kw. tł. nasy.: 20.98 g; Węglowodany ogółem: 275.27 g; W tym cukry: 90.92 g; Błonnik pok.: 30.16 g; Sól: 2.27 g; WW: 24.37 Por; : 18.51 %; : 50.02 %; Ener. z T: 34.69 %; Ener. z Bł.: 2.74 %; K: 5570.56 mg;	Wartość energetyczna: 1894.56 kcal; Białko ogółem: 73.94 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; Węglowodany ogółem: 259.14 g; W tym cukry: 64.23 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 1.56 g; WW: 22.72 Por; : 15.61 %; : 54.71 %; Ener. z T: 32.69 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 4454.96 mg;	Wartość energetyczna: 2648.06 kcal; Białko ogółem: 121.22 g; Tłuszcz: 66.18 g; Kw. tł. nasy.: 23.88 g; Węglowodany ogółem: 406.75 g; W tym cukry: 131.17 g; Błonnik pok.: 26.36 g; Sól: 6.91 g; WW: 38.17 Por; : 18.31 %; : 61.44 %; Ener. z T: 22.49 %; Ener. z Bł.: 1.99 %; K: 4407.20 mg;	

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-09 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml	SIE- Papkowata
2025-02-08 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 Szynka z pierśią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Salata 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> ) Szynka z pierśią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka z pierśią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 100 g
	II ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza gryczana 180 g Gulasz wołowy 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Gulasz wołowy 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Płynna obiad*()-SIED 500 ml ( <b>SEL.</b> )		Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 180 g Gulasz wołowy 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 75 g Surówka z rzodkwi i czarnuszki 80 g Mix salat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Mix salat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna kolacja *()-SIED 500 ml ( <b>SEL.</b> )		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Salata 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> ) Salata zielona 10 g	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-09 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml	SIE- Papkowata
2025-02-08 sobota		Wartość energetyczna: 2026.97 kcal; Białko ogółem: 99.38 g; Tłuszcz: 65.49 g; Kw. tł. nasy.: 13.38 g; Węglowodany ogółem: 292.27 g; W tym cukry: 39.79 g; Błonnik pok.: 47.89 g; Sól: 10.34 g; WW: 24.44 Por; : 19.61 %; : 57.68 %; Ener. z T: 29.08 %; Ener. z Bt.: 4.72 %; K: 3750.60 mg;	Wartość energetyczna: 2065.05 kcal; Białko ogółem: 101.06 g; Tłuszcz: 55.08 g; Kw. tł. nasy.: 22.52 g; Węglowodany ogółem: 315.06 g; W tym cukry: 54.60 g; Błonnik pok.: 34.30 g; Sól: 9.56 g; WW: 28.08 Por; : 19.57 %; : 61.03 %; Ener. z T: 24.00 %; Ener. z Bt.: 3.32 %; K: 3699.04 mg;	Wartość energetyczna: 2101.36 kcal; Białko ogółem: 87.20 g; Tłuszcz: 77.06 g; Kw. tł. nasy.: 16.19 g; Węglowodany ogółem: 278.80 g; W tym cukry: 83.89 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 2.00 g; WW: 24.73 Por; : 16.60 %; : 53.07 %; Ener. z T: 33.00 %; Ener. z Bt.: 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 Bt.: 3.14 %; K: 4454.96 mg;	Wartość energetyczna: 2334.68 kcal; Białko ogółem: 101.32 g; Tłuszcz: 53.19 g; Kw. tł. nasy.: 20.95 g; Węglowodany ogółem: 386.74 g; W tym cukry: 130.66 g; Błonnik pok.: 30.82 g; Sól: 7.94 g; WW: 35.59 Por; : 17.36 %; : 66.26 %; Ener. z T: 20.50 %; Ener. z Bt.: 2.64 %; K: 3943.26 mg;
2025-02-09 niedziela	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 75 g ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Salata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Dynamis z wody 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml		Banan 150 g
	Obiad	Rosół z makaronem ( ) 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 180 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Rosół z makaronem ( ) 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 180 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Płynna obiad*( )-SIED 500 ml ( <u>SEL.</u> )		Rosół z makaronem ( ) 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 180 g Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Podpiomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml		
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 75 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Rukola 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna kolacja *( )-SIED 500 ml ( <u>SEL.</u> )		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Buraczki gotowane ( ) 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Salata zielona 10 g	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2018.49 kcal; Białko ogółem: 102.59 g; Tłuszcz: 60.16 g; Kw. tł. nasy.: 16.86 g; Węglowodany ogółem: 282.99 g; W tym cukry: 34.16 g; Błonnik pok.: 45.10 g; Sól: 8.82 g; WW: 23.83 Por; : 20.33 %; : 56.08 %; Ener. z T: 26.82 %; Ener. z Bt.: 4.47 %; K: 4296.57 mg;	Wartość energetyczna: 2230.76 kcal; Białko ogółem: 120.06 g; Tłuszcz: 71.17 g; Kw. tł. nasy.: 25.27 g; Węglowodany ogółem: 287.97 g; W tym cukry: 32.69 g; Błonnik pok.: 28.95 g; Sól: 9.38 g; WW: 25.82 Por; : 21.53 %; : 51.64 %; Ener. z T: 28.71 %; Ener. z Bt.: 2.60 %; K: 3730.50 mg;	Wartość energetyczna: 2101.36 kcal; Białko ogółem: 87.20 g; Tłuszcz: 77.06 g; Kw. tł. nasy.: 16.19 g; Węglowodany ogółem: 278.80 g; W tym cukry: 83.89 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 2.00 g; WW: 24.73 Por; : 16.60 %; : 53.07 %; Ener. z T: 33.00 %; Ener. z Bt.: 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 Bt.: 3.14 %; K: 4454.96 mg;	Wartość energetyczna: 2328.49 kcal; Białko ogółem: 100.47 g; Tłuszcz: 53.92 g; Kw. tł. nasy.: 19.07 g; Węglowodany ogółem: 371.13 g; W tym cukry: 119.96 g; Błonnik pok.: 29.20 g; Sól: 8.18 g; WW: 34.09 Por; : 17.26 %; : 63.75 %; Ener. z T: 20.84 %; Ener. z Bt.: 2.51 %; K: 4441.29 mg;	



Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-09 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych	
2025-02-03 poniedziałek	Śniadanie	Kasza manna na wodzie 300 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> )	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE. GLU JECZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Kasza manna na wodzie 300 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE. GLU JECZ.</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> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor b/skórki 80 g Mix салат 20 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE. GLU JECZ.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 80 g Mix салат 20 g
	II ŚN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				Kiwi 1 szt 1 szt
	Obiad	Brokułowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml ( <u>SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> ) Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> ) Sos ziołowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml ( <u>MLE. SEL.</u> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <u>GLU PSZ. SOJ. SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml ( <u>SEL.</u> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <u>GLU PSZ. SOJ. SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml ( <u>MLE. SEL.</u> ) Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> ) Sos ziołowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml ( <u>MLE. SEL.</u> ) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g ( <u>MLE. SEL.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml				Podpłomyki 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 Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 75 g ( <u>SOJ.</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 80 g ( <u>RYB. MLE.</u> ) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 25 g ( <u>GLU PSZ. SOJ. SEL. może zawierać: JAJ. OZI. MLE. GOR. SEZ.</u> ) Pomidor 80 g Salata 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 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 75 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <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 25 g ( <u>GLU PSZ. SOJ. SEL. może zawierać: JAJ. OZI. MLE. GOR. SEZ.</u> ) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasta z twarogu i makreli wędzonej 80 g ( <u>RYB. MLE.</u> ) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 25 g ( <u>GLU PSZ. SOJ. SEL. może zawierać: JAJ. OZI. MLE. GOR. SEZ.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )
PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt			Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-09 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
5-02-03 poniedziałek	Wartość energetyczna: 2119.59 kcal; Białko ogółem: 79.78 g; Tłuszcz: 58.15 g; Kw. tł. nasy.: 12.47 g; Węglowodany ogółem: 335.52 g; W tym cukry: 88.17 g; Błonnik pok.: 33.06 g; Sól: 9.02 g; WW: 30.26 Por; : 15.06 %; : 63.32 %; Ener. z T: 24.69 %; Ener. z Bł.: 3.12 %; K: 3563.46 mg;	Wartość energetyczna: 2197.97 kcal; Białko ogółem: 83.46 g; Tłuszcz: 59.18 g; Kw. tł. nasy.: 23.87 g; Węglowodany ogółem: 346.79 g; W tym cukry: 84.91 g; Błonnik pok.: 32.84 g; Sól: 7.77 g; WW: 31.52 Por; : 15.19 %; : 63.11 %; Ener. z T: 24.23 %; Ener. z Bł.: 2.99 %; K: 4059.93 mg;	Wartość energetyczna: 1914.93 kcal; Białko ogółem: 64.88 g; Tłuszcz: 48.29 g; Kw. tł. nasy.: 10.63 g; Węglowodany ogółem: 319.64 g; W tym cukry: 65.92 g; Błonnik pok.: 31.00 g; Sól: 8.37 g; WW: 28.96 Por; : 13.55 %; : 66.77 %; Ener. z T: 22.70 %; Ener. z Bł.: 3.24 %; K: 3412.50 mg;	Wartość energetyczna: 2149.50 kcal; Białko ogółem: 93.81 g; Tłuszcz: 49.28 g; Kw. tł. nasy.: 18.19 g; Węglowodany ogółem: 345.46 g; W tym cukry: 82.15 g; Błonnik pok.: 29.09 g; Sól: 6.82 g; WW: 31.81 Por; : 17.46 %; : 64.29 %; Ener. z T: 20.63 %; Ener. z Bł.: 2.71 %; K: 4113.20 mg;	Wartość energetyczna: 2263.61 kcal; Białko ogółem: 89.72 g; Tłuszcz: 64.16 g; Kw. tł. nasy.: 21.09 g; Węglowodany ogółem: 356.48 g; W tym cukry: 95.16 g; Błonnik pok.: 46.25 g; Sól: 9.43 g; WW: 31.28 Por; : 15.85 %; : 62.99 %; Ener. z T: 25.51 %; Ener. z Bł.: 4.09 %; K: 4902.54 mg;
Śniadanie	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 75 g Kalafor gotowany* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy.grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 80 g Rukola 20 g Banan 150 g	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Dżem 25 g 1 szt Rukola 20 g Pomidor 80 g Banan 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy.grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) 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 ( <u>MLE.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Ser mozzarella kulki 35 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy.grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) 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 ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Dynia duszona z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Makaron 180 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) 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	Solferino (bez mleka) () 300 ml ( <u>GLU PSZ, 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	Solferino () 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> ) Dynia duszona z olejem* 200 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* b/c 250 ml
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 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Dżem 25 g 1 szt Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka () 200 g ( <u>SEL.</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Galaretką drobiowa z udźca kurczaka () 200 g ( <u>SEL.</u> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka () 200 g ( <u>SEL.</u> ) Pomidor b/skórki 80 g Salata 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 ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Galaretką drobiowa z udźca kurczaka () 200 g ( <u>SEL.</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-09 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2025-02-04 wtorek	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2328.98 kcal; Białko ogółem: 85.20 g; Tłuszcz: 53.29 g; Kw. tł. nasy.: 13.20 g; Węglowodany ogółem: 387.82 g; W tym cukry: 109.77 g; Błonnik pok.: 32.23 g; Sól: 8.72 g; WW: 35.55 Por.; : 14.63 %; : 66.61 %; Ener. z T: 20.59 %; Ener. z Bł.: 2.77 %; K: 4582.76 mg;	Wartość energetyczna: 2335.32 kcal; Białko ogółem: 115.13 g; Tłuszcz: 57.04 g; Kw. tł. nasy.: 25.36 g; Węglowodany ogółem: 349.74 g; W tym cukry: 93.11 g; Błonnik pok.: 27.10 g; Sól: 7.66 g; WW: 32.35 Por.; : 19.72 %; : 59.90 %; Ener. z T: 21.98 %; Ener. z Bł.: 2.32 %; K: 4217.05 mg;	Wartość energetyczna: 2239.48 kcal; Białko ogółem: 95.15 g; Tłuszcz: 48.10 g; Kw. tł. nasy.: 12.59 g; Węglowodany ogółem: 366.82 g; W tym cukry: 90.01 g; Błonnik pok.: 27.10 g; Sól: 6.61 g; WW: 34.06 Por.; : 16.99 %; : 65.52 %; Ener. z T: 19.33 %; Ener. z Bł.: 2.42 %; K: 3876.35 mg;	Wartość energetyczna: 2273.39 kcal; Białko ogółem: 113.55 g; Tłuszcz: 47.33 g; Kw. tł. nasy.: 19.64 g; Węglowodany ogółem: 355.08 g; W tym cukry: 96.36 g; Błonnik pok.: 25.34 g; Sól: 6.30 g; WW: 33.07 Por.; : 19.98 %; : 62.48 %; Ener. z T: 18.74 %; Ener. z Bł.: 2.23 %; K: 4414.56 mg;	Wartość energetyczna: 2454.87 kcal; Białko ogółem: 123.30 g; Tłuszcz: 67.66 g; Kw. tł. nasy.: 22.51 g; Węglowodany ogółem: 349.52 g; W tym cukry: 87.64 g; Błonnik pok.: 44.01 g; Sól: 9.32 g; WW: 30.75 Por.; : 20.09 %; : 56.95 %; Ener. z T: 24.81 %; Ener. z Bł.: 3.59 %; K: 4816.83 mg;
2025-02-05 środa	Śniadanie	Płatki ryżowe na wodzie 300 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 75 g ( <u>SOJ.</u> ) Brokuł gotowany* 100 g	Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Mandarynka 2 szt Mix салат 20 g	Płatki ryżowe na wodzie 300 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Mandarynka 2 szt Mix салат 20 g	Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor b/skórki 80 g Mix салат 20 g Mandarynka 2 szt	Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) 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> ) Pomidor 80 g Mix салат 20 g
	II ŚN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt				Mandarynka 2 szt
	Obiad	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> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml Dyńa z wody 200 g	Grysikowa () 300 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Sos jarzynowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml Kalafior gotowany* 100 g	Grysikowa () 300 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml Kalafior gotowany* 100 g	Grysikowa () 300 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml Kalafior gotowany* 100 g	Grysikowa () 300 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kalafior gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
PD	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml				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 Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) 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 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <u>SOJ.</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 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Miód (25g) 1 szt Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) 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 ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Pasztet z soczewicy () 80 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-09 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2025-02-05 środa	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <u>MLE,</u> Biszkopty 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU</u> <u>JECZ,</u> )	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <u>MLE,</u> Biszkopty 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU</u> <u>JECZ,</u> )	
		Wartość energetyczna: 2107.69 kcal; Białko ogółem: 77.42 g; Tłuszcz: 49.65 g; Kw. tł. nasy.: 11.36 g; Węglowodany ogółem: 342.89 g; W tym cukry: 94.60 g; Błonnik pok.: 23.47 g; Sól: 7.74 g; WW: 31.81 Por; : 14.69 %; : 65.07 %; Ener. z T: 21.20 %; Ener. z Bł.: 2.23 %; K: 3191.72 mg;	Wartość energetyczna: 2283.35 kcal; Białko ogółem: 93.86 g; Tłuszcz: 63.75 g; Kw. tł. nasy.: 22.21 g; Węglowodany ogółem: 353.62 g; W tym cukry: 86.61 g; Błonnik pok.: 24.95 g; Sól: 7.74 g; WW: 32.82 Por; : 16.44 %; : 61.95 %; Ener. z T: 25.13 %; Ener. z Bł.: 2.19 %; K: 3881.79 mg;	Wartość energetyczna: 2173.45 kcal; Białko ogółem: 80.38 g; Tłuszcz: 54.31 g; Kw. tł. nasy.: 11.00 g; Węglowodany ogółem: 353.30 g; W tym cukry: 85.43 g; Błonnik pok.: 25.98 g; Sól: 7.25 g; WW: 32.63 Por; : 14.79 %; : 65.02 %; Ener. z T: 22.49 %; Ener. z Bł.: 2.39 %; K: 3527.04 mg;	Wartość energetyczna: 2236.02 kcal; Białko ogółem: 89.88 g; Tłuszcz: 50.65 g; Kw. tł. nasy.: 15.11 g; Węglowodany ogółem: 375.05 g; W tym cukry: 88.04 g; Błonnik pok.: 23.38 g; Sól: 7.00 g; WW: 35.19 Por; : 16.08 %; : 67.09 %; Ener. z T: 20.39 %; Ener. z Bł.: 2.09 %; K: 3916.96 mg;	Wartość energetyczna: 2695.16 kcal; Białko ogółem: 104.90 g; Tłuszcz: 85.21 g; Kw. tł. nasy.: 18.94 g; Węglowodany ogółem: 402.08 g; W tym cukry: 98.20 g; Błonnik pok.: 37.13 g; Sól: 8.17 g; WW: 36.52 Por; : 15.57 %; : 59.68 %; Ener. z T: 28.46 %; Ener. z Bł.: 2.76 %; K: 5097.12 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-09 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych	
2025-02-06 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na wodzie 300 ml ( <u>GLU OW.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Dżem 25 g 1 szt Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL.</u> )	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE. GLU OW.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Banan 150 g	Płatki owsiane na wodzie 300 ml ( <u>GLU OW.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) 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 Szyunka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Banan 150 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE. GLU OW.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor b/skórki 80 g Papryka świeża 80 g Banan 150 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE. GLU OW.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g
	II ŚN	Banan 150 g				Banan 150 g
	Obiad	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Pulpet wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 200 g ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g ( <u>SEL.</u> ) Surówka z marchwi i selera b/c () 200 g ( <u>MLE. SEL.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g ( <u>SEL.</u> ) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 200 g ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g ( <u>SEL.</u> ) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 200 g ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL. GLU ŻYT.</u> ) Risotto (ryż brązowy) z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g ( <u>SEL.</u> ) Surówka z marchwi i selera b/c () 200 g ( <u>MLE. SEL.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml			Maślanka truskawkowa 150 ml ( <u>MLE.</u> ) Herbatniki 30 g ( <u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u> )	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 75 g Kalafior gotowany* 100 g	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 z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka 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 ( <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 Makaron z serem b/c 300 g ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> ) Sos jogurtowy naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> ) Mus z jabłek () b/c 100 g
	PN	Mus- przecier owocowy jablko 100g (tubka) 1 szt	Bułka maślana 1 szt 1 szt ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u> )	Mus- przecier owocowy jablko 100g (tubka) 1 szt	Bułka maślana 1 szt 1 szt ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u> )	
		Wartość energetyczna: 2389.17 kcal; Białko ogółem: 87.59 g; Tłuszcz: 53.36 g; Kw. tł. nasy.: 12.55 g; Węglowodany ogółem: 406.43 g; W tym cukry: 119.17 g; Błonnik pok.: 34.02 g; Sól: 7.93 g; WW: 37.29 Por; : 14.66 %; : 68.04 %; Ener. z T: 20.10 %; Ener. z Bł.: 2.85 %; K: 3670.77 mg;	Wartość energetyczna: 2724.26 kcal; Białko ogółem: 105.13 g; Tłuszcz: 64.20 g; Kw. tł. nasy.: 25.84 g; Węglowodany ogółem: 448.14 g; W tym cukry: 121.86 g; Błonnik pok.: 34.32 g; Sól: 6.41 g; WW: 41.50 Por; : 15.44 %; : 65.80 %; Ener. z T: 21.21 %; Ener. z Bł.: 2.52 %; K: 4279.38 mg;	Wartość energetyczna: 2161.78 kcal; Białko ogółem: 84.40 g; Tłuszcz: 51.82 g; Kw. tł. nasy.: 11.92 g; Węglowodany ogółem: 355.78 g; W tym cukry: 94.47 g; Błonnik pok.: 33.16 g; Sól: 8.18 g; WW: 32.39 Por; : 15.62 %; : 65.83 %; Ener. z T: 21.57 %; Ener. z Bł.: 3.07 %; K: 3845.71 mg;	Wartość energetyczna: 2714.71 kcal; Białko ogółem: 104.66 g; Tłuszcz: 61.90 g; Kw. tł. nasy.: 21.92 g; Węglowodany ogółem: 451.70 g; W tym cukry: 120.47 g; Błonnik pok.: 34.95 g; Sól: 5.13 g; WW: 41.79 Por; : 15.42 %; : 66.56 %; Ener. z T: 20.52 %; Ener. z Bł.: 2.57 %; K: 4444.40 mg;	Wartość energetyczna: 2775.65 kcal; Białko ogółem: 113.38 g; Tłuszcz: 70.99 g; Kw. tł. nasy.: 25.22 g; Węglowodany ogółem: 438.58 g; W tym cukry: 94.49 g; Błonnik pok.: 45.30 g; Sól: 6.49 g; WW: 39.46 Por; : 16.34 %; : 63.21 %; Ener. z T: 23.02 %; Ener. z Bł.: 3.26 %; K: 4675.29 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-09 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych	
2025-02-07 piątek	Śniadanie	Kasza manna na wodzie 300 ml ( <u>GLUPSZ.</u> ) Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT. GLU JECZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ. GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Marchew gotowana z olejem () 100 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLUPSZ. MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE. GLU ŻYT. GLU JECZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ. GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g 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 Salata zielona 20 g Jabłko pieczone 150 g	Kasza manna na wodzie 300 ml ( <u>GLUPSZ.</u> ) Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT. GLU JECZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ. GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Kielki rzodkiewki 20 g Jabłko pieczone 150 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLUPSZ. MLE.</u> ) Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT. GLU JECZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Jabłko pieczone 150 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLUPSZ. MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE. GLU ŻYT. GLU JECZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Kielki rzodkiewki 20 g Pomidor 80 g
	II ŚN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt				Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt
	Obiad	Dyniowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g ( <u>RYB.</u> ) Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml ( <u>GLUPSZ.</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLUPSZ.</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	Dyniowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g ( <u>RYB.</u> ) Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml ( <u>GLUPSZ.</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLUPSZ.</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	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 b/c 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml				Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ. GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Miód (25g) 1 szt Kalafior gotowany* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ. 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 Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ. 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 Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g ( <u>SOJ. SEL.</u> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Salata 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 ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasta z jaj 80 g ( <u>JAJ. MLE.</u> ) Hummus 50 g ( <u>SEZ.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g					
	Wartość energetyczna: 2239.03 kcal; Białko ogółem: 83.37 g; Tłuszcz: 46.33 g; Kw. tł. nasy.: 9.57 g; Węglowodany ogółem: 383.31 g; W tym cukry: 101.98 g; Błonnik pok.: 25.75 g; Sól: 6.18 g; WW: 35.82 Por; : 14.89 %; : 68.48 %; Ener. z T: 18.62 %; Ener. z Bł.: 2.30 %; K: 3472.92 mg;	Wartość energetyczna: 2477.44 kcal; Białko ogółem: 112.09 g; Tłuszcz: 60.57 g; Kw. tł. nasy.: 21.32 g; Węglowodany ogółem: 381.70 g; W tym cukry: 106.30 g; Błonnik pok.: 24.40 g; Sól: 6.34 g; WW: 35.89 Por; : 18.10 %; : 61.63 %; Ener. z T: 22.00 %; Ener. z Bł.: 1.97 %; K: 4325.50 mg;	Wartość energetyczna: 2112.96 kcal; Białko ogółem: 83.70 g; Tłuszcz: 44.54 g; Kw. tł. nasy.: 9.40 g; Węglowodany ogółem: 355.18 g; W tym cukry: 82.66 g; Błonnik pok.: 24.44 g; Sól: 5.71 g; WW: 33.19 Por; : 15.85 %; : 67.24 %; Ener. z T: 18.97 %; Ener. z Bł.: 2.31 %; K: 3680.34 mg;	Wartość energetyczna: 2254.41 kcal; Białko ogółem: 103.53 g; Tłuszcz: 41.68 g; Kw. tł. nasy.: 11.63 g; Węglowodany ogółem: 376.77 g; W tym cukry: 99.43 g; Błonnik pok.: 22.83 g; Sól: 6.21 g; WW: 35.63 Por; : 18.37 %; : 66.85 %; Ener. z T: 16.64 %; Ener. z Bł.: 2.03 %; K: 4058.70 mg;	Wartość energetyczna: 2551.74 kcal; Białko ogółem: 122.17 g; Tłuszcz: 77.22 g; Kw. tł. nasy.: 18.76 g; Węglowodany ogółem: 358.78 g; W tym cukry: 111.55 g; Błonnik pok.: 33.95 g; Sól: 8.42 g; WW: 32.64 Por; : 19.15 %; : 56.24 %; Ener. z T: 27.23 %; Ener. z Bł.: 2.66 %; K: 4762.71 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-09 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych	
2025-02-08 sobota	Śniadanie	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Marchew gotowana z olejem () 100 g	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Salata lodowa 20 g Pomidor 80 g Mandarynka 2 szt	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Salata lodowa 20 g Pomidor 80 g Mandarynka 2 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 extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Salata lodowa 20 g Mandarynka 2 szt	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> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Salata lodowa 20 g
	II ŚN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt			Mandarynka 2 szt	
	Obiad	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <u>SEL.</u> ) Ryż na sypko 180 g Gulasz wołowy 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml ( <u>MLE. SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JEĆCZ.</u> ) Gulasz wołowy 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <u>SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JEĆCZ.</u> ) Gulasz wołowy 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml ( <u>MLE. SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JEĆCZ.</u> ) Gulasz wołowy 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Gulasz wołowy 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kasza gryczana 180 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g ( <u>GLU PSZ. SOJ.</u> ) Salata zielona 10 g
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 75 g Brokuł gotowany* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <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 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> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 75 g Mix sałat 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 ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Twarożek 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Twarożek 80 g ( <u>MLE.</u> ) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
PN	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ. JAJ, MLE, S02.</u> )	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt		Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ. JAJ, MLE, S02.</u> )	

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-09 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2025-02-08 sobota		Wartość energetyczna: 2129.17 kcal; Białko ogółem: 88.76 g; Tłuszcz: 43.93 g; Kw. tł. nasy.: 9.77 g; Węglowodany ogółem: 369.43 g; W tym cukry: 115.64 g; Błonnik pok.: 30.80 g; Sól: 8.59 g; WW: 33.79 Por; : 16.67 %; : 69.40 %; Ener. z T: 18.57 %; Ener. z Bł.: 2.89 %; K: 3480.92 mg;	Wartość energetyczna: 2283.34 kcal; Białko ogółem: 103.96 g; Tłuszcz: 56.56 g; Kw. tł. nasy.: 22.15 g; Węglowodany ogółem: 363.90 g; W tym cukry: 93.41 g; Błonnik pok.: 30.37 g; Sól: 8.06 g; WW: 33.40 Por; : 18.21 %; : 63.75 %; Ener. z T: 22.29 %; Ener. z Bł.: 2.66 %; K: 4037.42 mg;	Wartość energetyczna: 1951.63 kcal; Białko ogółem: 87.24 g; Tłuszcz: 40.34 g; Kw. tł. nasy.: 9.63 g; Węglowodany ogółem: 334.28 g; W tym cukry: 98.89 g; Błonnik pok.: 29.37 g; Sól: 8.25 g; WW: 30.45 Por; : 17.88 %; : 68.51 %; Ener. z T: 18.60 %; Ener. z Bł.: 3.01 %; K: 3587.17 mg;	Wartość energetyczna: 2286.14 kcal; Białko ogółem: 102.14 g; Tłuszcz: 47.89 g; Kw. tł. nasy.: 16.66 g; Węglowodany ogółem: 385.34 g; W tym cukry: 95.22 g; Błonnik pok.: 28.97 g; Sól: 6.70 g; WW: 35.71 Por; : 17.87 %; : 67.42 %; Ener. z T: 18.85 %; Ener. z Bł.: 2.53 %; K: 4151.18 mg;	Wartość energetyczna: 2444.85 kcal; Białko ogółem: 117.56 g; Tłuszcz: 77.33 g; Kw. tł. nasy.: 18.52 g; Węglowodany ogółem: 352.45 g; W tym cukry: 58.20 g; Błonnik pok.: 47.47 g; Sól: 10.08 g; WW: 30.54 Por; : 19.23 %; : 57.66 %; Ener. z T: 28.47 %; Ener. z Bł.: 3.88 %; K: 4401.05 mg;
	Śniadanie	Płatki pszenne na wodzie 300 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 75 g ( <u>SOJ.</u> , <u>SEL.</u> ) Dyńia z wody 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Banan 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki pszenne na wodzie 300 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 75 g ( <u>SOJ.</u> , <u>SEL.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Banan 150 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Banan 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>MLE.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
2025-02-09 niedziela	II ŚN	Banan 150 g				Kiwi 1 szt 1 szt
	Obiad	Rosół z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>JAJ.</u> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml		Ryżowa () 300 ml ( <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Surówka Coleslaw b/c () 100 g ( <u>JAJ.</u> , <u>MLE.</u> , <u>GOR.</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml				Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 200 ml
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Buraczki gotowane () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Dżem 25 g 1 szt Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) 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 ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g 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
PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt					
	Wartość energetyczna: 2033.47 kcal; Białko ogółem: 78.47 g; Tłuszcz: 39.32 g; Kw. tł. nasy.: 10.18 g; Węglowodany ogółem: 352.23 g; W tym cukry: 98.69 g; Błonnik pok.: 29.20 g; Sól: 8.38 g; WW: 32.25 Por; : 15.44 %; : 69.29 %; Ener. z T: 17.40 %; Ener. z Bł.: 2.87 %; K: 4083.62 mg;	Wartość energetyczna: 2283.47 kcal; Białko ogółem: 112.02 g; Tłuszcz: 63.56 g; Kw. tł. nasy.: 22.73 g; Węglowodany ogółem: 327.49 g; W tym cukry: 93.87 g; Błonnik pok.: 26.31 g; Sól: 7.64 g; WW: 30.13 Por; : 19.62 %; : 57.37 %; Ener. z T: 25.05 %; Ener. z Bł.: 2.30 %; K: 4462.00 mg;	Wartość energetyczna: 1988.45 kcal; Białko ogółem: 90.01 g; Tłuszcz: 48.96 g; Kw. tł. nasy.: 13.85 g; Węglowodany ogółem: 308.59 g; W tym cukry: 72.60 g; Błonnik pok.: 26.31 g; Sól: 7.84 g; WW: 28.29 Por; : 18.11 %; : 62.08 %; Ener. z T: 22.16 %; Ener. z Bł.: 2.65 %; K: 4104.33 mg;	Wartość energetyczna: 2155.82 kcal; Białko ogółem: 109.48 g; Tłuszcz: 53.42 g; Kw. tł. nasy.: 16.46 g; Węglowodany ogółem: 320.41 g; W tym cukry: 86.44 g; Błonnik pok.: 24.36 g; Sól: 6.93 g; WW: 29.65 Por; : 20.31 %; : 59.45 %; Ener. z T: 22.30 %; Ener. z Bł.: 2.26 %; K: 4488.90 mg;	Wartość energetyczna: 2206.04 kcal; Białko ogółem: 108.54 g; Tłuszcz: 67.52 g; Kw. tł. nasy.: 16.87 g; Węglowodany ogółem: 309.19 g; W tym cukry: 78.95 g; Błonnik pok.: 39.53 g; Sól: 7.43 g; WW: 27.12 Por; : 19.68 %; : 56.06 %; Ener. z T: 27.55 %; Ener. z Bł.: 3.58 %; K: 4499.37 mg;	



Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-09 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa	
2025-02-03 poniedziałek	Śniadanie	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JE CZ.</u>)</p> <p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g</p> <p>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>)</p> <p>Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Mix салат 20 g</p>	<p>Kasza manna na wodzie 300 ml (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g</p> <p>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>)</p> <p>Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Mix салат 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 (<u>MLE.</u>)</p> <p>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ.</u>)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Mix салат 20 g</p> <p>Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt</p>	<p>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>)</p> <p>Chleb bezglutenowy 100 g</p> <p>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ.</u>)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Mix салат 20 g</p> <p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p> <p>Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 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 (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)</p>
	II ŚN	<p>Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)</p> <p>Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt</p>	<p>Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt</p> <p>Galaretko o smaku brzoskwiowym 200 g</p>			
	Obiad	<p>Brokułowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>)</p> <p>Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>)</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 (<u>SEL.</u>)</p> <p>Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>)</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 (<u>MLE, SEL.</u>)</p> <p>Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>)</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 (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)</p>
	PD	<p>Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)</p> <p>Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g</p> <p>Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ, SEL.</u>)</p> <p>Salata zielona 10 g</p>			
	Kolacja	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>)</p> <p>Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 80 g (<u>RYB, MLE.</u>)</p> <p>Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</u>)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p> <p>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g</p> <p>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>)</p> <p>Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g (<u>SOJ.</u>)</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 (<u>MLE.</u>)</p> <p>Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</u>)</p> <p>Miód (25g) 1 szt</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 (<u>MLE.</u>)</p> <p>Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</u>)</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 (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)</p> <p>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>
PN			<p>Wafle ryżowe 30 g</p> <p>Dżem 25 g 1 szt</p>		<p>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-09 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
5-02-03 poniedziałek	Wartość energetyczna: 2599.17 kcal; Białko ogółem: 100.63 g; Tłuszcz: 67.90 g; Kw. tł. nasy.: 28.66 g; Węglowodany ogółem: 413.75 g; W tym cukry: 132.56 g; Błonnik pok.: 33.33 g; Sól: 8.14 g; WW: 38.23 Por; : 15.49 %; : 63.67 %; Ener. z T: 23.51 %; Ener. z Bł.: 2.56 %; K: 4612.36 mg;	Wartość energetyczna: 2195.27 kcal; Białko ogółem: 73.52 g; Tłuszcz: 53.64 g; Kw. tł. nasy.: 12.46 g; Węglowodany ogółem: 368.65 g; W tym cukry: 84.91 g; Błonnik pok.: 32.84 g; Sól: 9.50 g; WW: 33.69 Por; : 13.40 %; : 67.17 %; Ener. z T: 21.99 %; Ener. z Bł.: 2.99 %; K: 3430.29 mg;	Wartość energetyczna: 1752.45 kcal; Białko ogółem: 30.31 g; Tłuszcz: 45.39 g; Kw. tł. nasy.: 13.87 g; Węglowodany ogółem: 313.82 g; W tym cukry: 65.28 g; Błonnik pok.: 25.51 g; Sól: 3.24 g; WW: 28.89 Por; : 6.92 %; : 71.63 %; Ener. z T: 23.31 %; Ener. z Bł.: 2.91 %; K: 3243.68 mg;	Wartość energetyczna: 1832.20 kcal; Białko ogółem: 30.39 g; Tłuszcz: 45.39 g; Kw. tł. nasy.: 13.87 g; Węglowodany ogółem: 333.70 g; W tym cukry: 65.78 g; Błonnik pok.: 25.51 g; Sól: 3.24 g; WW: 30.89 Por; : 6.64 %; : 72.85 %; Ener. z T: 22.30 %; Ener. z Bł.: 2.78 %; K: 3255.18 mg;	Wartość energetyczna: 887.22 kcal; Białko ogółem: 19.86 g; Tłuszcz: 7.47 g; Kw. tł. nasy.: 0.18 g; Węglowodany ogółem: 184.88 g; W tym cukry: 34.15 g; Błonnik pok.: 2.73 g; Sól: 0.25 g; WW: 18.29 Por; : 8.95 %; : 83.35 %; Ener. z T: 7.57 %; Ener. z Bł.: 0.62 %; K: 159.20 mg;
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <u>MLE</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) 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 ( <u>MLE</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ) 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 ( <u>MLE</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Dżem 25 g 2 szt Rukola 20 g Banan 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Papryka świeża 80 g	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
II ŚN	Banan 150 g Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml Banan 150 g			
Obiad	Solferino () 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	Solferino (bez mleka) () 300 ml ( <u>GLU PSZ, 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	Solferino () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron 180 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	Solferino (bez mleka) () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Makaron bezglutenowy niskobiałkowy PKU 180 g Szynka wieprzowa gotowana 30 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	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Herbata czarna ekspresowa z/c 500 ml Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )
PD	Serek homogenizowany o smaku waniliowym 140g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> ) Sałata zielona 10 g			
Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka () 200 g ( <u>SEL</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Galaretką drobiowa z udźca kurczaka () 200 g ( <u>SEL</u> ) 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, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</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 20 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml 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 2025-02-03 do dnia 2025-02-09 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2025-02-04 wtorek	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2816.42 kcal; Białko ogółem: 131.69 g; Tłuszcz: 71.85 g; Kw. tł. nasy.: 31.77 g; Węglowodany ogółem: 419.50 g; W tym cukry: 132.70 g; Błonnik pok.: 28.78 g; Sól: 8.38 g; WW: 39.25 Por; : 18.70 %; : 59.58 %; Ener. z T: 22.96 %; Ener. z Bł.: 2.04 %; K: 4517.05 mg;	Wartość energetyczna: 2473.32 kcal; Białko ogółem: 107.71 g; Tłuszcz: 58.14 g; Kw. tł. nasy.: 15.63 g; Węglowodany ogółem: 390.28 g; W tym cukry: 97.13 g; Błonnik pok.: 28.97 g; Sól: 8.15 g; WW: 36.14 Por; : 17.42 %; : 63.12 %; Ener. z T: 21.15 %; Ener. z Bł.: 2.34 %; K: 3951.04 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: 1741.52 kcal; Białko ogółem: 32.89 g; Tłuszcz: 40.94 g; Kw. tł. nasy.: 14.19 g; Węglowodany ogółem: 312.60 g; W tym cukry: 96.87 g; Błonnik pok.: 18.24 g; Sól: 1.95 g; WW: 29.54 Por; : 7.55 %; : 71.80 %; Ener. z T: 21.16 %; Ener. z Bł.: 2.10 %; K: 2780.36 mg;	Wartość energetyczna: 887.22 kcal; Białko ogółem: 19.86 g; Tłuszcz: 7.47 g; Kw. tł. nasy.: 0.18 g; Węglowodany ogółem: 184.88 g; W tym cukry: 34.15 g; Błonnik pok.: 2.73 g; Sól: 0.25 g; WW: 18.29 Por; : 8.95 %; : 83.35 %; Ener. z T: 7.57 %; Ener. z Bł.: 0.62 %; K: 159.20 mg;
2025-02-05 środa	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Szynka zielonogórska-wp. parzona 25 g ( <u>SOJ,</u> ) Pomidor 80 g Mix салат 20 g	Płatki ryżowe na wodzie 300 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Szynka zielonogórska-wp. parzona 25 g ( <u>SOJ,</u> ) Pomidor 80 g Mix салат 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 25 g ( <u>SOJ,</u> ) Pomidor 80 g Mandarynka 2 szt Mix салат 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 20 g ( <u>SOJ,</u> ) Pomidor 80 g Mandarynka 2 szt Mix салат 20 g Dżem 25 g 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> )
	II ŚN	Mandarynka 2 szt				
	Obiad	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> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml Kalańior gotowany* 100 g	Grysikowa () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml Kalańior gotowany* 100 g	Grysikowa () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml Kalańior gotowany* 100 g	Grysikowa () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml Kalańior gotowany* 100 g	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Herbata czarna granulowana z/c 500 ml Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> )
	PD	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml ( <u>MLE,</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> ) Salata zielona 10 g			
Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <u>SOJ,</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb bezglutenowy 100 g Masło 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 Salata 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> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g ( <u>SOJ,</u> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-09 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2025-02-05 środa	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <u>MLE,</u> Biszkopty 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU</u> <u>JECZ,</u> )	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Wafle ryżowe 30 g			Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2484.75 kcal; Białko ogółem: 100.53 g; Tłuszcz: 67.78 g; Kw. tł. nasy.: 24.59 g; Węglowodany ogółem: 388.18 g; W tym cukry: 111.61 g; Błonnik pok.: 24.99 g; Sól: 7.97 g; WW: 36.28 Por; : 16.18 %; : 62.49 %; Ener. z T: 24.55 %; Ener. z Bł.: 2.01 %; K: 4165.73 mg;	Wartość energetyczna: 2382.54 kcal; Białko ogółem: 90.01 g; Tłuszcz: 60.18 g; Kw. tł. nasy.: 12.75 g; Węglowodany ogółem: 383.41 g; W tym cukry: 85.57 g; Błonnik pok.: 27.82 g; Sól: 9.19 g; WW: 35.45 Por; : 15.11 %; : 64.37 %; Ener. z T: 22.73 %; Ener. z Bł.: 2.34 %; K: 3545.13 mg;	Wartość energetyczna: 1940.15 kcal; Białko ogółem: 44.49 g; Tłuszcz: 54.43 g; Kw. tł. nasy.: 18.10 g; Węglowodany ogółem: 325.97 g; W tym cukry: 100.24 g; Błonnik pok.: 20.10 g; Sól: 3.02 g; WW: 30.57 Por; : 9.17 %; : 67.20 %; Ener. z T: 25.25 %; Ener. z Bł.: 2.07 %; K: 3199.19 mg;	Wartość energetyczna: 1840.07 kcal; Białko ogółem: 32.74 g; Tłuszcz: 45.25 g; Kw. tł. nasy.: 15.96 g; Węglowodany ogółem: 332.86 g; W tym cukry: 91.21 g; Błonnik pok.: 20.04 g; Sól: 2.51 g; WW: 31.25 Por; : 7.12 %; : 72.36 %; Ener. z T: 22.13 %; Ener. z Bł.: 2.18 %; K: 3071.35 mg;	Wartość energetyczna: 887.22 kcal; Białko ogółem: 19.66 g; Tłuszcz: 7.47 g; Kw. tł. nasy.: 0.18 g; Węglowodany ogółem: 184.88 g; W tym cukry: 34.15 g; Błonnik pok.: 2.73 g; Sól: 0.19 g; WW: 18.29 Por; : 8.86 %; : 83.35 %; Ener. z T: 7.57 %; Ener. z Bł.: 0.62 %; K: 127.46 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-09 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Płatki owsiane na wodzie 300 ml ( <u>GLU OW.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 4 szt Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Banan 150 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Banan 150 g	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )
II ŚN	Banan 150 g				
Obiad	Ziemniaczana () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g ( <u>SEL.</u> ) Surówka z marchwi i selera b/c () 200 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g ( <u>SEL.</u> ) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 200 g ( <u>SEL.</u> ) Surówka z marchwi i selera b/c () 200 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 150 g ( <u>SEL.</u> ) Surówka z marchwi i selera b/c () 200 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Herbata czarna granulowana z/c 500 ml Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )
PD	Maślanka truskawkowa 150 ml ( <u>MLE.</u> ) Herbatniki 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 20 g			
Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Makaron z serem 300g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Sos jogurtowy naturalny 80g ( <u>MLE.</u> ) Mus z jabłek () z/c 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) 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 ( <u>MLE.</u> ) 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 ( <u>MLE.</u> ) 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 ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
PN	Bułka maślana 1 szt 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Bułka maślana 1 szt 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2966.06 kcal; Białko ogółem: 112.39 g; Tłuszcz: 69.75 g; Kw. tł. nasy.: 27.76 g; Węglowodany ogółem: 489.18 g; W tym cukry: 131.91 g; Błonnik pok.: 34.71 g; Sól: 6.78 g; WW: 45.58 Por; : 15.16 %; : 65.97 %; Ener. z T: 21.16 %; Ener. z Bł.: 2.34 %; K: 4316.28 mg;	Wartość energetyczna: 2349.24 kcal; Białko ogółem: 90.76 g; Tłuszcz: 57.12 g; Kw. tł. nasy.: 13.47 g; Węglowodany ogółem: 385.09 g; W tym cukry: 94.74 g; Błonnik pok.: 35.19 g; Sól: 9.41 g; WW: 35.13 Por; : 15.45 %; : 65.57 %; Ener. z T: 21.88 %; Ener. z Bł.: 3.00 %; K: 3881.89 mg;	Wartość energetyczna: 2412.03 kcal; Białko ogółem: 47.67 g; Tłuszcz: 64.52 g; Kw. tł. nasy.: 26.82 g; Węglowodany ogółem: 422.80 g; W tym cukry: 128.70 g; Błonnik pok.: 25.12 g; Sól: 3.25 g; WW: 40.10 Por; : 7.90 %; : 70.12 %; Ener. z T: 24.07 %; Ener. z Bł.: 2.08 %; K: 3505.86 mg;	Wartość energetyczna: 1907.85 kcal; Białko ogółem: 30.29 g; Tłuszcz: 49.14 g; Kw. tł. nasy.: 20.28 g; Węglowodany ogółem: 345.86 g; W tym cukry: 112.76 g; Błonnik pok.: 22.52 g; Sól: 1.80 g; WW: 32.59 Por; : 6.35 %; : 72.51 %; Ener. z T: 23.18 %; Ener. z Bł.: 2.36 %; K: 3252.74 mg;	Wartość energetyczna: 887.22 kcal; Białko ogółem: 19.66 g; Tłuszcz: 7.47 g; Kw. tł. nasy.: 0.18 g; Węglowodany ogółem: 184.88 g; W tym cukry: 34.15 g; Błonnik pok.: 2.73 g; Sól: 0.19 g; WW: 18.29 Por; : 8.86 %; : 83.35 %; Ener. z T: 7.57 %; Ener. z Bł.: 0.62 %; K: 127.46 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-09 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa	
2025-02-07 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLUPSZ, MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLUPSZ, 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> ) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kasza manna na wodzie 300 ml ( <u>GLUPSZ, JE CZ.</u> ) Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT, GLU JE CZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 75 g ( <u>SOJ.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT, GLU JE CZ.</u> ) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT, GLU JE CZ.</u> ) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 2 szt Salata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 80 g	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )
	II ŚN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Galaretka o smaku truskawkowym 200 g			
	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, GLU ŻYT.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem (bez mleka) ( ) 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 180 g Łosoś pieczony 120 g ( <u>RYB.</u> ) Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</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, MLE.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem (bez mleka) ( ) 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 180 g Łosoś pieczony 30 g ( <u>RYB.</u> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</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 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj 80 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 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 Salata 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 Salata 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> ) Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 20 g ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Salata 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> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g		Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2647.44 kcal; Białko ogółem: 123.09 g; Tłuszcz: 65.82 g; Kw. tł. nasy.: 24.95 g; Węglowodany ogółem: 403.25 g; W tym cukry: 131.50 g; Błonnik pok.: 21.85 g; Sól: 6.59 g; WW: 38.39 Por; : 18.60 %; : 60.93 %; Ener. z T: 22.38 %; Ener. z Bł.: 1.65 %; K: 4515.00 mg;	Wartość energetyczna: 2342.66 kcal; Białko ogółem: 88.57 g; Tłuszcz: 44.73 g; Kw. tł. nasy.: 9.75 g; Węglowodany ogółem: 404.58 g; W tym cukry: 98.21 g; Błonnik pok.: 21.25 g; Sól: 6.28 g; WW: 38.50 Por; : 15.12 %; : 69.08 %; Ener. z T: 17.18 %; Ener. z Bł.: 1.81 %; K: 3458.72 mg;	Wartość energetyczna: 1995.74 kcal; Białko ogółem: 53.04 g; Tłuszcz: 55.14 g; Kw. tł. nasy.: 18.49 g; Węglowodany ogółem: 327.37 g; W tym cukry: 82.51 g; Błonnik pok.: 18.72 g; Sól: 2.63 g; WW: 30.95 Por; : 10.63 %; : 65.61 %; Ener. z T: 24.87 %; Ener. z Bł.: 1.88 %; K: 3256.16 mg;	Wartość energetyczna: 1851.15 kcal; Białko ogółem: 34.26 g; Tłuszcz: 43.69 g; Kw. tł. nasy.: 15.24 g; Węglowodany ogółem: 336.54 g; W tym cukry: 91.19 g; Błonnik pok.: 18.72 g; Sól: 2.08 g; WW: 31.98 Por; : 7.40 %; : 72.72 %; Ener. z T: 21.24 %; Ener. z Bł.: 2.02 %; K: 2995.00 mg;	Wartość energetyczna: 887.22 kcal; Białko ogółem: 19.86 g; Tłuszcz: 7.47 g; Kw. tł. nasy.: 0.18 g; Węglowodany ogółem: 184.88 g; W tym cukry: 34.15 g; Błonnik pok.: 2.73 g; Sól: 0.25 g; WW: 18.29 Por; : 8.95 %; : 83.35 %; Ener. z T: 7.57 %; Ener. z Bł.: 0.62 %; K: 159.20 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-09 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa	
2025-02-08 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) 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> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.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	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g ( <u>SOJ</u> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Mandarynka 2 szt	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Chleb bezglutenowy 100 g Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 20 g ( <u>SOJ</u> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Mandarynka 2 szt	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )
	II ŚN	Mandarynka 2 szt Koktajl bananowy 200 ml ( <u>MLE</u> )	Mandarynka 2 szt Galaretka o smaku brzoskwiowym 200 g			
	Obiad	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JEĆCZ</u> ) Gulasz wołowy 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <u>SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JEĆCZ</u> ) Gulasz wołowy 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Buraczki gotowane () 200 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 80 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <u>SEL</u> ) Gulasz wołowy 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Ryż na sypko 180 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Herbata czarna ekspresowa z/c 500 ml Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )
	PD	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) 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> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Miód (25g) 1 szt Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną, 30 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną, 20 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mix sałat 20 g	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
PN	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02</u> )	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02</u> )	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-09 KUCHNIA SIEDLCE**

	SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2025-02-08 sobota	Wartość energetyczna: 2500.50 kcal; Białko ogółem: 113.44 g; Tłuszcz: 60.06 g; Kw. tł. nasy.: 24.19 g; Węglowodany ogółem: 399.95 g; W tym cukry: 114.67 g; Błonnik pok.: 34.33 g; Sól: 8.28 g; WW: 36.62 Por; : 18.15 %; : 63.98 %; Ener. z T: 21.62 %; Ener. z Bł.: 2.75 %; K: 4521.78 mg;	Wartość energetyczna: 2234.50 kcal; Białko ogółem: 86.82 g; Tłuszcz: 39.72 g; Kw. tł. nasy.: 9.45 g; Węglowodany ogółem: 406.12 g; W tym cukry: 143.64 g; Błonnik pok.: 29.40 g; Sól: 7.70 g; WW: 37.68 Por; : 15.54 %; : 72.70 %; Ener. z T: 16.00 %; Ener. z Bł.: 2.63 %; K: 3600.27 mg;	Wartość energetyczna: 2008.83 kcal; Białko ogółem: 49.27 g; Tłuszcz: 53.00 g; Kw. tł. nasy.: 17.76 g; Węglowodany ogółem: 347.59 g; W tym cukry: 87.18 g; Błonnik pok.: 22.20 g; Sól: 3.70 g; WW: 32.59 Por; : 9.81 %; : 69.21 %; Ener. z T: 23.74 %; Ener. z Bł.: 2.21 %; K: 3157.76 mg;	Wartość energetyczna: 1800.84 kcal; Białko ogółem: 35.92 g; Tłuszcz: 41.56 g; Kw. tł. nasy.: 15.56 g; Węglowodany ogółem: 331.99 g; W tym cukry: 106.64 g; Błonnik pok.: 20.97 g; Sól: 2.53 g; WW: 31.13 Por; : 7.98 %; : 73.74 %; Ener. z T: 20.77 %; Ener. z Bł.: 2.33 %; K: 3052.56 mg;	Wartość energetyczna: 887.22 kcal; Białko ogółem: 19.86 g; Tłuszcz: 7.47 g; Kw. tł. nasy.: 0.18 g; Węglowodany ogółem: 184.88 g; W tym cukry: 34.15 g; Błonnik pok.: 2.73 g; Sól: 0.25 g; WW: 18.29 Por; : 8.95 %; : 83.35 %; Ener. z T: 7.57 %; Ener. z Bł.: 0.62 %; K: 159.20 mg;
Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki pszenne na wodzie 300 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 75 g ( <u>SOJ, SEL</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Salata 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 ( <u>MLE</u> ) Dżem 25 g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Salata 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 ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )
II ŚN	Banan 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Banan 150 g Galaretko o smaku truskawkowym 200 g			
Obiad	Rosół z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml		Ryżowa () 300 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 60 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml ( <u>SEL</u> ) Pulpet drobiowy 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Herbata czarna granulowana z/c 500 ml Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )
PD	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml ( <u>MLE</u> )	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 200 ml			
Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Dżem 25 g 1 szt Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Dżem 25 g 1 szt Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g ( <u>SOJ</u> ) 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 ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml 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: 2574.87 kcal; Białko ogółem: 124.98 g; Tłuszcz: 70.59 g; Kw. tł. nasy.: 26.91 g; Węglowodany ogółem: 371.35 g; W tym cukry: 125.17 g; Błonnik pok.: 26.35 g; Sól: 8.10 g; WW: 34.50 Por; : 19.42 %; : 57.69 %; Ener. z T: 24.67 %; Ener. z Bł.: 2.05 %; K: 5045.94 mg;	Wartość energetyczna: 2266.18 kcal; Białko ogółem: 93.19 g; Tłuszcz: 49.12 g; Kw. tł. nasy.: 14.01 g; Węglowodany ogółem: 374.28 g; W tym cukry: 98.65 g; Błonnik pok.: 27.13 g; Sól: 7.88 g; WW: 34.80 Por; : 16.45 %; : 66.06 %; Ener. z T: 19.51 %; Ener. z Bł.: 2.39 %; K: 4105.80 mg;	Wartość energetyczna: 1686.62 kcal; Białko ogółem: 51.79 g; Tłuszcz: 49.72 g; Kw. tł. nasy.: 20.59 g; Węglowodany ogółem: 262.87 g; W tym cukry: 61.30 g; Błonnik pok.: 18.51 g; Sól: 4.12 g; WW: 24.42 Por; : 12.28 %; : 62.34 %; Ener. z T: 26.53 %; Ener. z Bł.: 2.20 %; K: 3530.86 mg;	Wartość energetyczna: 1692.76 kcal; Białko ogółem: 36.24 g; Tłuszcz: 43.48 g; Kw. tł. nasy.: 18.29 g; Węglowodany ogółem: 295.26 g; W tym cukry: 88.24 g; Błonnik pok.: 18.65 g; Sól: 2.74 g; WW: 27.75 Por; : 8.56 %; : 69.77 %; Ener. z T: 23.12 %; Ener. z Bł.: 2.20 %; K: 3425.63 mg;	Wartość energetyczna: 887.22 kcal; Białko ogółem: 19.66 g; Tłuszcz: 7.47 g; Kw. tł. nasy.: 0.18 g; Węglowodany ogółem: 184.88 g; W tym cukry: 34.15 g; Błonnik pok.: 2.73 g; Sól: 0.19 g; WW: 18.29 Por; : 8.86 %; : 83.35 %; Ener. z T: 7.57 %; Ener. z Bł.: 0.62 %; K: 127.46 mg;



Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-09 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa	
2025-02-03 poniedziałek	Śniadanie	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )	Płatki jęczmienne na mleku 250 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 80 g Mix салат 20 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 80 g Mix салат 20 g	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Kiwi 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	Kiwi 1 szt 1 szt			
	Obiad	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml ( <u>SEL.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 250 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Pierogi leniwe 200 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Mus z jabłek () b/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Pierogi leniwe 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Mus z jabłek () b/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Gulasz warzywny z ciecierzycą (bez glutenu) * 150 g ( <u>SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )			
	Kolacja	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Salata 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 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>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 kiszony 80 g Salata 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 Chleb razowy żytnio-pszenny 100 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 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Salata 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 Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu i makreli wędzonej 80 g ( <u>RYB, MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )
PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt				

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-09 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.z podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
5-02-03 poniedziałek		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: 1833.53 kcal; Białko ogółem: 70.11 g; Tłuszcz: 54.39 g; Kw. tł. nasy.: 27.95 g; Węglowodany ogółem: 276.18 g; W tym cukry: 92.43 g; Błonnik pok.: 15.95 g; Sól: 5.20 g; WW: 26.16 Por; : 15.30 %; : 60.25 %; Ener. z T: 26.70 %; Ener. z Bł.: 1.74 %; K: 2282.33 mg;	Wartość energetyczna: 2346.26 kcal; Białko ogółem: 92.50 g; Tłuszcz: 64.47 g; Kw. tł. nasy.: 31.54 g; Węglowodany ogółem: 361.28 g; W tym cukry: 96.02 g; Błonnik pok.: 20.85 g; Sól: 8.18 g; WW: 34.21 Por; : 15.77 %; : 61.59 %; Ener. z T: 24.73 %; Ener. z Bł.: 1.78 %; K: 2643.82 mg;	Wartość energetyczna: 2337.05 kcal; Białko ogółem: 89.86 g; Tłuszcz: 64.66 g; Kw. tł. nasy.: 27.43 g; Węglowodany ogółem: 373.58 g; W tym cukry: 112.24 g; Błonnik pok.: 46.25 g; Sól: 9.36 g; WW: 32.98 Por; : 15.38 %; : 63.94 %; Ener. z T: 24.90 %; Ener. z Bł.: 3.96 %; K: 4907.88 mg;	Wartość energetyczna: 2208.05 kcal; Białko ogółem: 72.08 g; Tłuszcz: 66.27 g; Kw. tł. nasy.: 23.81 g; Węglowodany ogółem: 340.82 g; W tym cukry: 86.48 g; Błonnik pok.: 27.20 g; Sól: 7.39 g; WW: 31.56 Por; : 13.06 %; : 61.74 %; Ener. z T: 27.01 %; Ener. z Bł.: 2.46 %; K: 4010.29 mg;
	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> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Ser mozzarella kulki 35 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> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <u>MLE</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ) 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> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <u>MLE</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ) 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 bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Rukola 20 g Papryka świeża 80 g Banan 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g ( <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
	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, S02</u> )		Jogurt brzoskwiowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02</u> )	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kleik ryżowy na wodzie 200 g Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Miód (25g) 1 szt Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Galaretki drobiowa z udźca kurczaka () 200 g ( <u>SEL</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Galaretki drobiowa z udźca kurczaka () 200 g ( <u>SEL</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-09 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.z. podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2025-02-04 wtorek	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: 2073.36 kcal; Białko ogółem: 79.73 g; Tłuszcz: 55.23 g; Kw. tł. nasy.: 25.60 g; Węglowodany ogółem: 320.63 g; W tym cukry: 104.24 g; Błonnik pok.: 21.84 g; Sól: 4.54 g; WW: 30.05 Por; : 15.38 %; : 61.86 %; Ener. z T: 23.97 %; Ener. z Bł.: 2.11 %; K: 3094.08 mg;	Wartość energetyczna: 2678.33 kcal; Białko ogółem: 118.11 g; Tłuszcz: 64.19 g; Kw. tł. nasy.: 28.42 g; Węglowodany ogółem: 415.54 g; W tym cukry: 106.97 g; Błonnik pok.: 26.76 g; Sól: 7.58 g; WW: 39.06 Por; : 17.64 %; : 62.06 %; Ener. z T: 21.57 %; Ener. z Bł.: 2.00 %; K: 3630.08 mg;	Wartość energetyczna: 2574.19 kcal; Białko ogółem: 123.44 g; Tłuszcz: 68.16 g; Kw. tł. nasy.: 28.85 g; Węglowodany ogółem: 378.10 g; W tym cukry: 116.20 g; Błonnik pok.: 44.01 g; Sól: 9.26 g; WW: 33.60 Por; : 19.18 %; : 58.75 %; Ener. z T: 23.83 %; Ener. z Bł.: 3.42 %; K: 4822.40 mg;	Wartość energetyczna: 2205.69 kcal; Białko ogółem: 95.37 g; Tłuszcz: 61.02 g; Kw. tł. nasy.: 24.42 g; Węglowodany ogółem: 323.24 g; W tym cukry: 88.03 g; Błonnik pok.: 22.04 g; Sól: 6.96 g; WW: 30.13 Por; : 17.30 %; : 58.62 %; Ener. z T: 24.90 %; Ener. z Bł.: 2.00 %; K: 3713.92 mg;
2025-02-05 środa	Śniadanie	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )	Makaron na mleku 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 25g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 25 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Paprykarz szczeciński 80 g ( <u>RYB, SOJ.</u> ) Ser żółty 25 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	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 25 g ( <u>MLE.</u> ) Paprykarz szczeciński 80 g ( <u>RYB, SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Mandarynka 2 szt Mix sałat 20 g
	II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Mandarynka 2 szt			
	Obiad	Marchewkowa z ziemniakami (bez mleka) 300 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Grysikowa () 250 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 90 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 50 g Kalańior gotowany* 50 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kalańior gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kalańior gotowany* 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ryżowa () 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez glutenu) 100 g ( <u>JAJ.</u> ) Sos jarzynowy (bez glutenu) () 80 ml ( <u>SEL.</u> ) Kalańior gotowany* 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml ( <u>MLE.</u> )			
Kolacja	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Paszтет z soczewicy () 40 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Paszтет z soczewicy () 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb razowy pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Paszтет z soczewicy () 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb bezglutenowy 100 g Masło 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 Salata zielona 20 g	

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-09 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2025-02-05 środa	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <u>MLE</u> ) Biszkopty 30 g ( <u>GLUPSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u> )			Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <u>MLE</u> ) Wafle ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 1061.16 kcal; Białko ogółem: 22.98 g; Tłuszcz: 7.81 g; Kw. tł. nasy.: 0.25 g; Węglowodany ogółem: 226.10 g; W tym cukry: 45.55 g; Błonnik pok.: 6.20 g; Sól: 0.70 g; WW: 22.07 Por; : 8.66 %; : 85.23 %; Ener. z T: 6.63 %; Ener. z Bł.: 1.17 %; K: 603.40 mg;	Wartość energetyczna: 1980.06 kcal; Białko ogółem: 75.84 g; Tłuszcz: 61.17 g; Kw. tł. nasy.: 26.06 g; Węglowodany ogółem: 298.95 g; W tym cukry: 105.16 g; Błonnik pok.: 18.95 g; Sól: 4.89 g; WW: 28.01 Por; : 15.32 %; : 60.39 %; Ener. z T: 27.80 %; Ener. z Bł.: 1.91 %; K: 3138.78 mg;	Wartość energetyczna: 2775.53 kcal; Białko ogółem: 110.51 g; Tłuszcz: 84.18 g; Kw. tł. nasy.: 29.21 g; Węglowodany ogółem: 418.02 g; W tym cukry: 114.54 g; Błonnik pok.: 32.52 g; Sól: 7.86 g; WW: 38.56 Por; : 15.93 %; : 60.24 %; Ener. z T: 27.29 %; Ener. z Bł.: 2.34 %; K: 4677.36 mg;	Wartość energetyczna: 2804.81 kcal; Białko ogółem: 107.98 g; Tłuszcz: 92.38 g; Kw. tł. nasy.: 29.92 g; Węglowodany ogółem: 411.05 g; W tym cukry: 106.80 g; Błonnik pok.: 37.13 g; Sól: 8.11 g; WW: 37.40 Por; : 15.40 %; : 58.62 %; Ener. z T: 29.64 %; Ener. z Bł.: 2.65 %; K: 5102.29 mg;	Wartość energetyczna: 2389.47 kcal; Białko ogółem: 83.35 g; Tłuszcz: 74.34 g; Kw. tł. nasy.: 26.53 g; Węglowodany ogółem: 354.30 g; W tym cukry: 78.06 g; Błonnik pok.: 21.11 g; Sól: 4.23 g; WW: 33.25 Por; : 13.95 %; : 59.31 %; Ener. z T: 28.00 %; Ener. z Bł.: 1.77 %; K: 4168.20 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-09 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa	
2025-02-06 czwartek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kleik ryżowy na wodzie 200 g Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u> )	Płatki owsiane na mleku 250 ml ( <u>MLE. GLU OW.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE. GLU OW.</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	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE. GLU OW.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Banan 150 g	
	II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g ( <u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u> ) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Banan 150 g				
	Obiad	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 250 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL. GLU ŻYT.</u> ) Risotto (ryż brązowy) z mięsem wieprzowym i warzywami () 200 g ( <u>SEL.</u> ) Surówka z marchwi i selera b/c () 100 g ( <u>MLE. SEL.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL. GLU ŻYT.</u> ) Risotto (ryż brązowy) z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g ( <u>SEL.</u> ) Surówka z marchwi i selera b/c () 200 g ( <u>MLE. SEL.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez glutenu) () 300 ml ( <u>MLE. SEL.</u> ) Risotto (ryż brązowy) z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g ( <u>SEL.</u> ) Surówka z marchwi i selera b/c () 200 g ( <u>MLE. SEL.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml		
	PD	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g ( <u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u> ) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Maślanka truskawkowa 100 ml ( <u>MLE.</u> ) Herbatniki 30 g ( <u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u> )	Maślanka truskawkowa 150 ml ( <u>MLE.</u> ) Herbatniki 30 g ( <u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u> )			
	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 Makaron z serem 200 g ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> ) Sos jogurtowy naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> ) 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 ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> ) Sos jogurtowy naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> ) 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 ( <u>MLE.</u> ) Sos jogurtowy naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> ) Mus z jabłek () z/c 100 g	
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Bułka maślana 1 szt 1 szt ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u> )			Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	
			Wartość energetyczna: 1139.04 kcal; Białko ogółem: 24.68 g; Tłuszcz: 7.87 g; Kw. tł. nasy.: 0.24 g; Węglowodany ogółem: 244.19 g; W tym cukry: 44.54 g; Błonnik pok.: 7.01 g; Sól: 0.67 g; WW: 23.82 Por; : 8.67 %; : 85.75 %; Ener. z T: 6.22 %; Ener. z Bł.: 1.23 %; K: 1040.31 mg;	Wartość energetyczna: 2332.48 kcal; Białko ogółem: 82.44 g; Tłuszcz: 56.90 g; Kw. tł. nasy.: 24.02 g; Węglowodany ogółem: 383.99 g; W tym cukry: 120.83 g; Błonnik pok.: 28.97 g; Sól: 4.48 g; WW: 35.61 Por; : 14.14 %; : 65.85 %; Ener. z T: 21.96 %; Ener. z Bł.: 2.48 %; K: 3450.34 mg;	Wartość energetyczna: 2955.03 kcal; Białko ogółem: 112.99 g; Tłuszcz: 70.55 g; Kw. tł. nasy.: 28.29 g; Węglowodany ogółem: 483.46 g; W tym cukry: 135.19 g; Błonnik pok.: 42.78 g; Sól: 6.67 g; WW: 44.19 Por; : 15.29 %; : 65.44 %; Ener. z T: 21.49 %; Ener. z Bł.: 2.90 %; K: 4537.68 mg;	Wartość energetyczna: 2901.63 kcal; Białko ogółem: 113.09 g; Tłuszcz: 70.75 g; Kw. tł. nasy.: 28.29 g; Węglowodany ogółem: 470.93 g; W tym cukry: 126.01 g; Błonnik pok.: 45.33 g; Sól: 6.45 g; WW: 42.69 Por; : 15.59 %; : 64.92 %; Ener. z T: 21.95 %; Ener. z Bł.: 3.12 %; K: 4676.98 mg;	Wartość energetyczna: 2419.84 kcal; Białko ogółem: 84.31 g; Tłuszcz: 60.86 g; Kw. tł. nasy.: 23.62 g; Węglowodany ogółem: 394.49 g; W tym cukry: 127.47 g; Błonnik pok.: 34.79 g; Sól: 3.92 g; WW: 36.05 Por; : 13.94 %; : 65.21 %; Ener. z T: 22.64 %; Ener. z Bł.: 2.88 %; K: 4066.01 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-09 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.z. podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa	
2025-02-07 piątek	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	Płatki kukurydziane na mleku 250 ml ( <u>MLE.</u> ) Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Kielki rzodkiewki 20 g Pomidor 80 g	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> ) Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Kielki rzodkiewki 20 g Pomidor 80 g	Kasza manna 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-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Kielki rzodkiewki 20 g	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Wafle ryżowe 60 g 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 Kielki rzodkiewki 20 g Pomidor 80 g Jabłko 150 g
	II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Jabłko 150 g			
Obiad	Grycikowa () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 90 g Łosoś pieczony 60 g ( <u>RYB.</u> ) Sos cytrynowy 80 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	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 (bez glutenu) () 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g ( <u>RYB.</u> ) Sos cytrynowy (bez glutenu) 80 ml ( <u>MLE.</u> ) 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 ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )			
Kolejacja	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj 40 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Miód (25g) 1 szt Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj 80 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Miód (25g) 1 szt Salata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <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 Salata 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> ) Hummus 50 g ( <u>SEZ.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g			
	Wartość energetyczna: 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: 2011.74 kcal; Białko ogółem: 88.28 g; Tłuszcz: 52.27 g; Kw. tł. nasy.: 21.82 g; Węglowodany ogółem: 306.45 g; W tym cukry: 127.46 g; Błonnik pok.: 17.05 g; Sól: 5.75 g; WW: 29.07 Por: : 17.55 %; : 60.93 %; Ener. z T: 23.38 %; Ener. z Bł.: 1.69 %; K: 3205.38 mg;	Wartość energetyczna: 2679.81 kcal; Białko ogółem: 122.65 g; Tłuszcz: 66.45 g; Kw. tł. nasy.: 24.87 g; Węglowodany ogółem: 411.32 g; W tym cukry: 137.86 g; Błonnik pok.: 26.42 g; Sól: 8.24 g; WW: 38.59 Por: : 18.31 %; : 61.40 %; Ener. z T: 22.32 %; Ener. z Bł.: 1.97 %; K: 4661.28 mg;	Wartość energetyczna: 2651.14 kcal; Białko ogółem: 122.71 g; Tłuszcz: 79.22 g; Kw. tł. nasy.: 25.13 g; Węglowodany ogółem: 380.53 g; W tym cukry: 133.68 g; Błonnik pok.: 36.95 g; Sól: 8.35 g; WW: 34.49 Por: : 18.51 %; : 57.41 %; Ener. z T: 26.89 %; Ener. z Bł.: 2.79 %; K: 4969.12 mg;	Wartość energetyczna: 2450.66 kcal; Białko ogółem: 99.96 g; Tłuszcz: 75.13 g; Kw. tł. nasy.: 20.71 g; Węglowodany ogółem: 347.59 g; W tym cukry: 102.93 g; Błonnik pok.: 22.72 g; Sól: 6.13 g; WW: 32.49 Por: : 16.31 %; : 56.73 %; Ener. z T: 27.59 %; Ener. z Bł.: 1.85 %; K: 3885.86 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-09 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2025-02-08 sobota	Śniadanie	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )	Kasza manna na mleku 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Mus z malin* 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% 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 Ketchup 20 g ( <u>SEL.</u> )	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Mus z malin* 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% 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 Ketchup 20 g ( <u>SEL.</u> )	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% 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 Mandarynka 2 szt
	II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Mandarynka 2 szt			
	Obiad	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami - dieta () 250 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 90 g Gulasz wołowy 80 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 180 g Gulasz wołowy 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza gryczana 180 g Gulasz wołowy 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami (bez glutenu) * 300 ml ( <u>SEL.</u> ) Ryż na sypko 180 g Gulasz wołowy (bez glutenu) 150 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Pudding z nasion chia z mango 200 g ( <u>MLE.</u> )			Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt
	Kolacja	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) 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> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) 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> ) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <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> ) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 25 g Twarożek 80 g ( <u>MLE.</u> ) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,</u> )			

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-09 KUCHNIA SIEDLCE**

	SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.z. podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2025-02-08 sobota	Wartość energetyczna: 1139.04 kcal; Białko ogółem: 24.78 g; Tłuszcz: 7.87 g; Kw. tł. nasy.: 0.24 g; Węglowodany ogółem: 244.19 g; W tym cukry: 44.54 g; Błonnik pok.: 7.01 g; Sól: 0.70 g; WW: 23.82 Por; : 8.70 %; : 85.75 %; Ener. z T: 6.22 %; Ener. z Bł.: 1.23 %; K: 1056.18 mg;	Wartość energetyczna: 2111.97 kcal; Białko ogółem: 90.74 g; Tłuszcz: 73.03 g; Kw. tł. nasy.: 32.64 g; Węglowodany ogółem: 282.64 g; W tym cukry: 98.50 g; Błonnik pok.: 22.27 g; Sól: 6.09 g; WW: 26.10 Por; : 17.19 %; : 53.53 %; Ener. z T: 31.12 %; Ener. z Bł.: 2.11 %; K: 3409.30 mg;	Wartość energetyczna: 2720.44 kcal; Białko ogółem: 116.40 g; Tłuszcz: 81.56 g; Kw. tł. nasy.: 34.78 g; Węglowodany ogółem: 393.38 g; W tym cukry: 110.28 g; Błonnik pok.: 30.03 g; Sól: 8.26 g; WW: 36.38 Por; : 17.12 %; : 57.84 %; Ener. z T: 26.98 %; Ener. z Bł.: 2.21 %; K: 4335.42 mg;	Wartość energetyczna: 2646.82 kcal; Białko ogółem: 116.60 g; Tłuszcz: 90.51 g; Kw. tł. nasy.: 34.05 g; Węglowodany ogółem: 358.06 g; W tym cukry: 78.25 g; Błonnik pok.: 46.69 g; Sól: 9.29 g; WW: 31.17 Por; : 17.62 %; : 54.11 %; Ener. z T: 30.78 %; Ener. z Bł.: 3.53 %; K: 4315.83 mg;	Wartość energetyczna: 2289.09 kcal; Białko ogółem: 91.37 g; Tłuszcz: 71.48 g; Kw. tł. nasy.: 25.64 g; Węglowodany ogółem: 337.89 g; W tym cukry: 101.44 g; Błonnik pok.: 21.24 g; Sól: 5.20 g; WW: 31.70 Por; : 15.97 %; : 59.04 %; Ener. z T: 28.11 %; Ener. z Bł.: 1.86 %; K: 3225.45 mg;
2025-02-09 niedziela	Śniadanie Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )	Płatki pszenne na mleku 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Ser mozzarella 40 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza jaglana na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> ) Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Papryka świeża 80 g Salata 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 ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Kiwi 1 szt 1 szt			
Obiad	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml ( <u>SEL.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 250 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 90 g Pieczone nuggetsy z kurczaka 50 g ( <u>JAJ.</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pieczone nuggetsy z kurczaka 100 g ( <u>JAJ.</u> ) Surówka Coleslaw b/c () 100 g ( <u>JAJ, MLE, GOR.</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Surówka Coleslaw b/c () 100 g ( <u>JAJ, MLE, GOR.</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Rosół z makaronem (bez glutenu) () 300 ml ( <u>SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Surówka Coleslaw b/c () 100 g ( <u>JAJ, MLE, GOR.</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml
PD	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 200 ml			
Kolacja	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Rukola 20 g
PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			
	Wartość energetyczna: 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: 1696.43 kcal; Białko ogółem: 72.47 g; Tłuszcz: 46.48 g; Kw. tł. nasy.: 16.68 g; Węglowodany ogółem: 254.86 g; W tym cukry: 96.58 g; Błonnik pok.: 19.36 g; Sól: 4.69 g; WW: 23.63 Por; : 17.09 %; : 60.09 %; Ener. z T: 24.66 %; Ener. z Bł.: 2.28 %; K: 2689.27 mg;	Wartość energetyczna: 2415.58 kcal; Białko ogółem: 105.76 g; Tłuszcz: 64.64 g; Kw. tł. nasy.: 19.12 g; Węglowodany ogółem: 364.50 g; W tym cukry: 105.41 g; Błonnik pok.: 29.15 g; Sól: 7.69 g; WW: 33.64 Por; : 17.51 %; : 60.36 %; Ener. z T: 24.08 %; Ener. z Bł.: 2.41 %; K: 3951.55 mg;	Wartość energetyczna: 2285.46 kcal; Białko ogółem: 108.68 g; Tłuszcz: 68.02 g; Kw. tł. nasy.: 23.21 g; Węglowodany ogółem: 327.79 g; W tym cukry: 97.53 g; Błonnik pok.: 39.53 g; Sól: 7.36 g; WW: 28.97 Por; : 19.02 %; : 57.37 %; Ener. z T: 26.79 %; Ener. z Bł.: 3.46 %; K: 4504.74 mg;	Wartość energetyczna: 2274.97 kcal; Białko ogółem: 91.05 g; Tłuszcz: 73.55 g; Kw. tł. nasy.: 22.42 g; Węglowodany ogółem: 318.71 g; W tym cukry: 95.97 g; Błonnik pok.: 21.18 g; Sól: 3.97 g; WW: 29.87 Por; : 16.01 %; : 56.04 %; Ener. z T: 29.10 %; Ener. z Bł.: 1.86 %; K: 4222.97 mg;



Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-09 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r. z łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków zółdkowych	
2025-02-03 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Hummus 80 g ( <u>SEZ.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Kiwi 1 szt 1 szt	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</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> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Dżem 25 g 1 szt	Płatki jęczmienne na mleku 250 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 80 g Mix салат 20 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 80 g Mix салат 20 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</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> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor b/skórki 80 g Mix салат 20 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
	II ŚN		Jabłko pieczone 150 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 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	Brokułowa z ryżem () 250 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Pierogi leniwe 200 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Mus z jabłek () b/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Pierogi leniwe 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Mus z jabłek () b/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos ziołowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD		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 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu i makreli wędzonej 80 g ( <u>RYB, MLE.</u> ) Ser żółty 25 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Salata 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> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>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> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</u> ) Salata 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 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</u> ) Salata 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 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</u> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )
PN			Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt			

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-09 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r. z łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków zoiądkowych
5-02-03 poniedziałek	Wartość energetyczna: 2411.85 kcal; Białko ogółem: 83.49 g; Tłuszcz: 80.84 g; Kw. tł. nasy.: 29.18 g; Węglowodany ogółem: 353.76 g; W tym cukry: 87.99 g; Błonnik pok.: 40.70 g; Sól: 9.73 g; WW: 31.48 Por; : 13.85 %; : 58.67 %; Ener. z T: 30.17 %; Ener. z Bł.: 3.38 %; K: 4360.38 mg;	Wartość energetyczna: 2262.08 kcal; Białko ogółem: 80.49 g; Tłuszcz: 58.57 g; Kw. tł. nasy.: 24.95 g; Węglowodany ogółem: 367.13 g; W tym cukry: 94.76 g; Błonnik pok.: 27.23 g; Sól: 7.18 g; WW: 34.12 Por; : 14.23 %; : 64.92 %; Ener. z T: 23.30 %; Ener. z Bł.: 2.41 %; K: 3489.86 mg;	Wartość energetyczna: 1833.63 kcal; Białko ogółem: 69.80 g; Tłuszcz: 54.04 g; Kw. tł. nasy.: 27.87 g; Węglowodany ogółem: 276.00 g; W tym cukry: 86.86 g; Błonnik pok.: 16.44 g; Sól: 3.81 g; WW: 26.09 Por; : 15.23 %; : 60.21 %; Ener. z T: 26.52 %; Ener. z Bł.: 1.79 %; K: 2192.87 mg;	Wartość energetyczna: 2346.36 kcal; Białko ogółem: 92.18 g; Tłuszcz: 64.12 g; Kw. tł. nasy.: 31.45 g; Węglowodany ogółem: 361.10 g; W tym cukry: 90.44 g; Błonnik pok.: 21.34 g; Sól: 6.79 g; WW: 34.13 Por; : 15.72 %; : 61.56 %; Ener. z T: 24.60 %; Ener. z Bł.: 1.82 %; K: 2554.36 mg;	Wartość energetyczna: 2203.66 kcal; Białko ogółem: 84.10 g; Tłuszcz: 60.29 g; Kw. tł. nasy.: 26.27 g; Węglowodany ogółem: 344.16 g; W tym cukry: 80.85 g; Błonnik pok.: 29.07 g; Sól: 7.32 g; WW: 31.63 Por; : 15.27 %; : 62.47 %; Ener. z T: 24.62 %; Ener. z Bł.: 2.64 %; K: 4030.19 mg;
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <u>MLE</u> ) Hummus 80 g ( <u>SEZ</u> ) Rukola 20 g Papryka świeża 80 g Banan 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <u>MLE</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy.grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <u>MLE</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy.grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 80 g Rukola 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <u>MLE</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy.grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 80 g Rukola 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <u>MLE</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy.grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Rukola 20 g Pomidor b/skórki 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Banan 150 g
II ŚN			Banan 150 g		
Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem żółtym* 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE</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	Solferino () 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> ) Dynia duszona z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Solferino () 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) 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> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Solferino () 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> ) Dynia duszona z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
PD		Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Serek homogenizowany o smaku waniliowym 140g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u> )		
Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Paszlet sojowy z pomidorami 80 g ( <u>SOJ, GOR.</u> ) Miód (25g) 1 szt Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Miód (25g) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Miód (25g) 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-09 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych
2025-02-04 wtorek	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2690.44 kcal; Białko ogółem: 76.62 g; Tłuszcz: 103.05 g; Kw. tł. nasy.: 31.01 g; Węglowodany ogółem: 368.29 g; W tym cukry: 90.09 g; Błonnik pok.: 37.38 g; Sól: 9.01 g; WW: 33.22 Por; : 11.39 %; : 54.76 %; Ener. z T: 34.47 %; Ener. z Bł.: 2.78 %; K: 3264.75 mg;	Wartość energetyczna: 2430.88 kcal; Białko ogółem: 110.46 g; Tłuszcz: 54.97 g; Kw. tł. nasy.: 26.26 g; Węglowodany ogółem: 377.47 g; W tym cukry: 110.99 g; Błonnik pok.: 20.31 g; Sól: 6.25 g; WW: 35.78 Por; : 18.18 %; : 62.11 %; Ener. z T: 20.35 %; Ener. z Bł.: 1.67 %; K: 3782.15 mg;	Wartość energetyczna: 2016.30 kcal; Białko ogółem: 77.59 g; Tłuszcz: 51.73 g; Kw. tł. nasy.: 25.26 g; Węglowodany ogółem: 314.27 g; W tym cukry: 102.02 g; Błonnik pok.: 18.05 g; Sól: 4.43 g; WW: 29.77 Por; : 15.39 %; : 62.35 %; Ener. z T: 23.09 %; Ener. z Bł.: 1.79 %; K: 2988.85 mg;	Wartość energetyczna: 2701.00 kcal; Białko ogółem: 118.19 g; Tłuszcz: 63.21 g; Kw. tł. nasy.: 28.37 g; Węglowodany ogółem: 420.27 g; W tym cukry: 109.67 g; Błonnik pok.: 25.48 g; Sól: 7.56 g; WW: 39.60 Por; : 17.50 %; : 62.24 %; Ener. z T: 21.06 %; Ener. z Bł.: 1.89 %; K: 3851.14 mg;	Wartość energetyczna: 2347.10 kcal; Białko ogółem: 108.33 g; Tłuszcz: 51.65 g; Kw. tł. nasy.: 23.96 g; Węglowodany ogółem: 367.66 g; W tym cukry: 93.47 g; Błonnik pok.: 22.53 g; Sól: 6.09 g; WW: 34.58 Por; : 18.46 %; : 62.66 %; Ener. z T: 19.81 %; Ener. z Bł.: 1.92 %; K: 3999.80 mg;
2025-02-05 środa	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Ser żółty 25 g ( <b>MLE,</b> ) Paprykarz szczeciński 80 g ( <b>RYB, SOJ,</b> ) Pomidor 80 g Mandarynka 2 szt Mix салат 20 g	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g ( <b>SOJ,</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ,</b> )	Makaron na mleku 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g ( <b>SOJ,</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <b>SOJ,</b> ) Pomidor 80 g Mix салат 20 g	Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g ( <b>SOJ,</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Pomidor 80 g Mix салат 20 g	Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g ( <b>SOJ,</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Mix салат 20 g
	II ŚN		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Mandarynka 2 szt	
	Obiad	Grysikowa () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Kotlety gryczane z ciecierz. () 300 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kalafor gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Dynia z wody 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grysikowa () 250 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Ziemniaki gotowane () 90 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kalafor gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kalafor gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Dynia z wody 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD			Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml ( <b>MLE,</b> )		
Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Paszтет z soczewicy () 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Salata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 80 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <b>SOJ,</b> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <b>SOJ,</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <b>SOJ,</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Miód (25g) 1 szt Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g	

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-09 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r. z łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych
2025-02-05 środa	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Biszkopty 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ,</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> ) Biszkopty 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ,</u> )	
		Wartość energetyczna: 3084.38 kcal; Białko ogółem: 98.85 g; Tłuszcz: 122.46 g; Kw. tł. nasy.: 29.78 g; Węglowodany ogółem: 420.43 g; W tym cukry: 92.12 g; Błonnik pok.: 41.48 g; Sól: 7.04 g; WW: 37.79 Por; : 12.82 %; : 54.52 %; Ener. z T: 35.73 %; Ener. z Bł.: 2.69 %; K: 3695.51 mg;	Wartość energetyczna: 2251.41 kcal; Białko ogółem: 91.72 g; Tłuszcz: 59.30 g; Kw. tł. nasy.: 22.16 g; Węglowodany ogółem: 351.03 g; W tym cukry: 103.34 g; Błonnik pok.: 19.48 g; Sól: 7.46 g; WW: 33.13 Por; : 16.30 %; : 62.37 %; Ener. z T: 23.71 %; Ener. z Bł.: 1.73 %; K: 3597.46 mg;	Wartość energetyczna: 1892.03 kcal; Białko ogółem: 74.71 g; Tłuszcz: 54.88 g; Kw. tł. nasy.: 22.44 g; Węglowodany ogółem: 291.78 g; W tym cukry: 108.72 g; Błonnik pok.: 19.06 g; Sól: 5.08 g; WW: 27.21 Por; : 15.79 %; : 61.68 %; Ener. z T: 26.10 %; Ener. z Bł.: 2.01 %; K: 3256.99 mg;	Wartość energetyczna: 2484.75 kcal; Białko ogółem: 100.53 g; Tłuszcz: 67.78 g; Kw. tł. nasy.: 24.59 g; Węglowodany ogółem: 388.18 g; W tym cukry: 111.61 g; Błonnik pok.: 24.99 g; Sól: 7.97 g; WW: 36.28 Por; : 16.18 %; : 62.49 %; Ener. z T: 24.55 %; Ener. z Bł.: 2.01 %; K: 4165.73 mg;	Wartość energetyczna: 2251.67 kcal; Białko ogółem: 91.50 g; Tłuszcz: 54.63 g; Kw. tł. nasy.: 20.62 g; Węglowodany ogółem: 363.19 g; W tym cukry: 84.05 g; Błonnik pok.: 22.11 g; Sól: 7.91 g; WW: 34.14 Por; : 16.25 %; : 64.52 %; Ener. z T: 21.84 %; Ener. z Bł.: 1.96 %; K: 3801.55 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-09 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r. z łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków zółądkowych
2025-02-06 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Hummus 50 g ( <u>SEZ,</u> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Banan 150 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW,</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> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE,</u> )	Płatki owsiane na mleku 250 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Sałata lodowa 20 g Pomidor 80 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata lodowa 20 g Banan 150 g
	II ŚN			Banan 150 g		
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u> ) Risotto (ryż brązowy) wegetariańskie* 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> ) Ryż na sypko 180 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Pulpet wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 150 g ( <u>SEL,</u> ) Surówka z marchwi i selera b/c () 100 g ( <u>MLE, SEL,</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	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	
	PD		Maślanka truskawkowa 150 ml ( <u>MLE,</u> )	Maślanka truskawkowa 100 ml ( <u>MLE,</u> ) Herbatniki 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> )	Maślanka truskawkowa 150 ml ( <u>MLE,</u> ) Herbatniki 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> )	
	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 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> ) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 25 g Twarożek 80 g ( <u>MLE,</u> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Makaron z serem 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Sos jogurtowy naturalny 50 g ( <u>MLE,</u> ) 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 ( <u>GLU PSZ, 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, JAJ, MLE,</u> )		
		Wartość energetyczna: 2671.28 kcal; Białko ogółem: 85.53 g; Tłuszcz: 66.59 g; Kw. tł. nasy.: 24.10 g; Węglowodany ogółem: 447.94 g; W tym cukry: 125.56 g; Błonnik pok.: 43.32 g; Sól: 5.74 g; WW: 40.56 Por; : 12.81 %; : 67.08 %; Ener. z T: 22.44 %; Ener. z Bł.: 3.24 %; K: 4244.04 mg;	Wartość energetyczna: 2745.08 kcal; Białko ogółem: 113.16 g; Tłuszcz: 69.59 g; Kw. tł. nasy.: 30.20 g; Węglowodany ogółem: 430.14 g; W tym cukry: 98.07 g; Błonnik pok.: 27.84 g; Sól: 7.31 g; WW: 40.32 Por; : 16.49 %; : 62.68 %; Ener. z T: 22.82 %; Ener. z Bł.: 2.03 %; K: 3821.13 mg;	Wartość energetyczna: 2093.87 kcal; Białko ogółem: 71.75 g; Tłuszcz: 50.41 g; Kw. tł. nasy.: 21.56 g; Węglowodany ogółem: 349.51 g; W tym cukry: 111.91 g; Błonnik pok.: 22.25 g; Sól: 4.35 g; WW: 32.83 Por; : 13.71 %; : 66.77 %; Ener. z T: 21.67 %; Ener. z Bł.: 2.13 %; K: 3160.15 mg;	Wartość energetyczna: 2966.06 kcal; Białko ogółem: 112.39 g; Tłuszcz: 69.75 g; Kw. tł. nasy.: 27.76 g; Węglowodany ogółem: 489.18 g; W tym cukry: 131.91 g; Błonnik pok.: 34.71 g; Sól: 6.78 g; WW: 45.58 Por; : 15.16 %; : 65.97 %; Ener. z T: 21.16 %; Ener. z Bł.: 2.34 %; K: 4316.28 mg;	Wartość energetyczna: 2727.79 kcal; Białko ogółem: 106.17 g; Tłuszcz: 64.21 g; Kw. tł. nasy.: 25.81 g; Węglowodany ogółem: 447.69 g; W tym cukry: 121.54 g; Błonnik pok.: 33.37 g; Sól: 6.08 g; WW: 41.55 Por; : 15.57 %; : 65.65 %; Ener. z T: 21.18 %; Ener. z Bł.: 2.45 %; K: 4261.39 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-09 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków zolakowych	
2025-02-07 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLUPSZ, MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Kielki rzodkiewki 20 g Jabłko 150 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLUPSZ, 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	Płatki kukurydziane na mleku 250 ml ( <u>MLE.</u> ) Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> ) Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLUPSZ, MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) 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 Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Jabłko pieczone 150 g
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g	Mus- przecier owocowy jablko 100g (tubka) 1 szt			
	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	Dyniowa 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	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 () 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> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )				
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy pszenno-żytni 50 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 Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) 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 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj 40 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj 80 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 50 g ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g					
	Wartość energetyczna: 2569.14 kcal; Białko ogółem: 115.16 g; Tłuszcz: 74.87 g; Kw. tł. nasy.: 22.73 g; Węglowodany ogółem: 369.63 g; W tym cukry: 109.13 g; Błonnik pok.: 28.85 g; Sól: 8.89 g; WW: 34.14 Por; : 17.93 %; : 57.55 %; Ener. z T: 26.23 %; Ener. z Bł.: 2.25 %; K: 4350.12 mg;	Wartość energetyczna: 2480.83 kcal; Białko ogółem: 121.72 g; Tłuszcz: 56.31 g; Kw. tł. nasy.: 21.65 g; Węglowodany ogółem: 384.38 g; W tym cukry: 120.14 g; Błonnik pok.: 20.51 g; Sól: 5.27 g; WW: 36.63 Por; : 19.62 %; : 61.98 %; Ener. z T: 20.43 %; Ener. z Bł.: 1.65 %; K: 3899.93 mg;	Wartość energetyczna: 1971.16 kcal; Białko ogółem: 86.10 g; Tłuszcz: 50.16 g; Kw. tł. nasy.: 21.80 g; Węglowodany ogółem: 301.65 g; W tym cukry: 128.33 g; Błonnik pok.: 14.35 g; Sól: 4.32 g; WW: 28.93 Por; : 17.47 %; : 61.21 %; Ener. z T: 22.90 %; Ener. z Bł.: 1.46 %; K: 3141.08 mg;	Wartość energetyczna: 2638.36 kcal; Białko ogółem: 121.60 g; Tłuszcz: 65.20 g; Kw. tł. nasy.: 24.83 g; Węglowodany ogółem: 402.76 g; W tym cukry: 133.08 g; Błonnik pok.: 23.02 g; Sól: 6.91 g; WW: 38.19 Por; : 18.44 %; : 61.06 %; Ener. z T: 22.24 %; Ener. z Bł.: 1.75 %; K: 4519.66 mg;	Wartość energetyczna: 2461.51 kcal; Białko ogółem: 105.37 g; Tłuszcz: 58.53 g; Kw. tł. nasy.: 19.25 g; Węglowodany ogółem: 390.17 g; W tym cukry: 113.46 g; Błonnik pok.: 25.63 g; Sól: 6.58 g; WW: 36.55 Por; : 17.12 %; : 63.40 %; Ener. z T: 21.40 %; Ener. z Bł.: 2.08 %; K: 4368.64 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-09 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych	
2025-02-08 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Paszтет sojowy z pomidorami 80 g ( <u>SOJ, GOR</u> ) Ser żółty 25 g ( <u>MLE</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata lodowa 20 g Mandarynka 2 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 osł.niejadalnej 50 g ( <u>SOJ</u> ) Miód (25g) 1 szt	Kasza manna na mleku 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Mus z malin* 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.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 na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Mus z malin* 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 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 osł.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	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 osł.niejadalnej 50 g ( <u>SOJ</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <u>SOJ</u> ) Sałata lodowa 20 g Pomidor b/skórki 80 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	II ŚN		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Mandarynka 2 szt		
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 300 ml ( <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 Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ryż na sypko 180 g Klopsik wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami - dieta () 250 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ryż na sypko 90 g Gulasz wołowy 80 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ryż na sypko 180 g Gulasz wołowy 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
	PD		Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	Pudding z nasion chia z mango 200 g ( <u>MLE</u> )		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Twarożek 80 g ( <u>MLE</u> ) Miód (25g) 1 szt Surówka z rzodkwi i czamuszki 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 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> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynkowa 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> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) 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> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 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> ) Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
PN	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02</u> )					

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-09 KUCHNIA SIEDLCE**

	SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych
2025-02-08 sobota	Wartość energetyczna: 2649.26 kcal; Białko ogółem: 101.64 g; Tłuszcz: 81.35 g; Kw. tł. nasy.: 25.95 g; Węglowodany ogółem: 390.86 g; W tym cukry: 84.51 g; Błonnik pok.: 47.82 g; Sól: 7.96 g; WW: 34.28 Por; : 15.35 %; : 59.01 %; Ener. z T: 27.63 %; Ener. z Bł.: 3.61 %; K: 3553.08 mg;	Wartość energetyczna: 2530.86 kcal; Białko ogółem: 94.98 g; Tłuszcz: 68.26 g; Kw. tł. nasy.: 24.04 g; Węglowodany ogółem: 406.95 g; W tym cukry: 96.91 g; Błonnik pok.: 27.10 g; Sól: 6.76 g; WW: 38.12 Por; : 15.01 %; : 64.32 %; Ener. z T: 24.27 %; Ener. z Bł.: 2.14 %; K: 3105.74 mg;	Wartość energetyczna: 1858.16 kcal; Białko ogółem: 84.71 g; Tłuszcz: 52.15 g; Kw. tł. nasy.: 21.49 g; Węglowodany ogółem: 279.63 g; W tym cukry: 96.18 g; Błonnik pok.: 21.66 g; Sól: 5.12 g; WW: 25.85 Por; : 18.24 %; : 60.20 %; Ener. z T: 25.26 %; Ener. z Bł.: 2.33 %; K: 3350.36 mg;	Wartość energetyczna: 2491.47 kcal; Białko ogółem: 113.73 g; Tłuszcz: 63.40 g; Kw. tł. nasy.: 24.06 g; Węglowodany ogółem: 392.81 g; W tym cukry: 108.95 g; Błonnik pok.: 30.08 g; Sól: 7.91 g; WW: 36.32 Por; : 18.26 %; : 63.07 %; Ener. z T: 22.90 %; Ener. z Bł.: 2.41 %; K: 4296.79 mg;	Wartość energetyczna: 2324.16 kcal; Białko ogółem: 106.16 g; Tłuszcz: 57.78 g; Kw. tł. nasy.: 22.10 g; Węglowodany ogółem: 366.93 g; W tym cukry: 90.36 g; Błonnik pok.: 25.54 g; Sól: 7.04 g; WW: 34.26 Por; : 18.27 %; : 63.15 %; Ener. z T: 22.37 %; Ener. z Bł.: 2.20 %; K: 3854.80 mg;
Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE</u> ) Hummus 80 g ( <u>SEZ</u> ) Salata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kiwi 1 szt 1 szt	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> ) Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Płatki pszenne na mleku 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Ser mozzarella 40 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Banan 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
II ŚN				Banan 150 g	
Obiad	Ryżowa () 300 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Kotlety sojowe 100 g ( <u>SOJ</u> ) Surówka Coleslaw b/c () 100 g ( <u>JAJ, MLE, GOR</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 250 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 90 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml		Rosół z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
PD		Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml		Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 200 ml	
Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</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 Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</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 Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 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 Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <u>SOJ</u> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Dżem 25 g 1 szt Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 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: 2220.95 kcal; Białko ogółem: 86.97 g; Tłuszcz: 69.18 g; Kw. tł. nasy.: 19.12 g; Węglowodany ogółem: 321.07 g; W tym cukry: 78.05 g; Błonnik pok.: 40.58 g; Sól: 6.51 g; WW: 28.17 Por; : 15.66 %; : 57.83 %; Ener. z T: 28.03 %; Ener. z Bł.: 3.65 %; K: 3627.85 mg;	Wartość energetyczna: 2266.47 kcal; Białko ogółem: 108.26 g; Tłuszcz: 54.89 g; Kw. tł. nasy.: 23.52 g; Węglowodany ogółem: 344.73 g; W tym cukry: 106.72 g; Błonnik pok.: 22.09 g; Sól: 8.28 g; WW: 32.31 Por; : 19.11 %; : 60.84 %; Ener. z T: 21.80 %; Ener. z Bł.: 1.95 %; K: 4022.75 mg;	Wartość energetyczna: 1849.80 kcal; Białko ogółem: 84.43 g; Tłuszcz: 53.06 g; Kw. tł. nasy.: 20.27 g; Węglowodany ogółem: 266.87 g; W tym cukry: 114.74 g; Błonnik pok.: 18.54 g; Sól: 4.80 g; WW: 24.90 Por; : 18.26 %; : 57.71 %; Ener. z T: 25.82 %; Ener. z Bł.: 2.00 %; K: 3244.84 mg;	Wartość energetyczna: 2430.87 kcal; Białko ogółem: 112.22 g; Tłuszcz: 63.72 g; Kw. tł. nasy.: 22.89 g; Węglowodany ogółem: 364.18 g; W tym cukry: 119.92 g; Błonnik pok.: 27.13 g; Sól: 7.68 g; WW: 33.73 Por; : 18.47 %; : 59.93 %; Ener. z T: 23.59 %; Ener. z Bł.: 2.23 %; K: 4463.47 mg;	Wartość energetyczna: 2292.16 kcal; Białko ogółem: 113.37 g; Tłuszcz: 63.66 g; Kw. tł. nasy.: 22.72 g; Węglowodany ogółem: 327.89 g; W tym cukry: 94.27 g; Błonnik pok.: 25.49 g; Sól: 7.29 g; WW: 30.26 Por; : 19.78 %; : 57.22 %; Ener. z T: 25.00 %; Ener. z Bł.: 2.22 %; K: 4498.67 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,*