

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-20 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-05-20 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 60g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Melon 100 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 60g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka graham-pszenna 60g 1 szt (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Maślanka 150 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 60g 1 szt (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN				Melon 100 g	
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż brązowy z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Solferino () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Naleśniki z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Sos jogurtowy naturalny 50 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Solferino () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grochowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
PD		Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE.) Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.)			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Sałata zielona 20 g	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-20 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-05-20 poniedziałek	Kolacja	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu i rzodkiewki 80 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 25 g (może zawierać: MLE, GOR.) Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu i rzodkiewki 80 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 25 g (może zawierać: MLE, GOR.) Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 25 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu i rzodkiewki 80 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 25 g (może zawierać: MLE, GOR.) Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)				Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2267.53 kcal; Białko ogółem: 92.62 g; Tłuszcz: 53.03 g; Kw. tł. nasy.: 22.34 g; Węglowodany ogółem: 367.33 g; W tym cukry: 113.45 g; Błonnik pok.: 35.40 g; Sól: 6.90 g; WW: 33.22 Por; : 16.34 %; : 935.21 %; Ener. z T: 21.05 %; Ener. z Bł.: 3.12 %; K: 3921.22 mg;	Wartość energetyczna: 2585.93 kcal; Białko ogółem: 101.71 g; Tłuszcz: 59.19 g; Kw. tł. nasy.: 24.72 g; Węglowodany ogółem: 423.79 g; W tym cukry: 138.45 g; Błonnik pok.: 35.44 g; Sól: 7.13 g; WW: 38.88 Por; : 15.73 %; : 1039.14 %; Ener. z T: 20.60 %; Ener. z Bł.: 2.74 %; K: 4205.16 mg;	Wartość energetyczna: 2908.95 kcal; Białko ogółem: 120.39 g; Tłuszcz: 72.79 g; Kw. tł. nasy.: 28.56 g; Węglowodany ogółem: 452.33 g; W tym cukry: 153.65 g; Błonnik pok.: 29.41 g; Sól: 7.09 g; WW: 42.45 Por; : 16.56 %; : 1127.75 %; Ener. z T: 22.52 %; Ener. z Bł.: 2.02 %; K: 4347.50 mg;	Wartość energetyczna: 2529.59 kcal; Białko ogółem: 98.62 g; Tłuszcz: 54.51 g; Kw. tł. nasy.: 24.62 g; Węglowodany ogółem: 422.04 g; W tym cukry: 135.62 g; Błonnik pok.: 20.40 g; Sól: 7.38 g; WW: 40.21 Por; : 15.59 %; : 997.55 %; Ener. z T: 19.39 %; Ener. z Bł.: 1.61 %; K: 3840.44 mg;	Wartość energetyczna: 2383.17 kcal; Białko ogółem: 112.96 g; Tłuszcz: 71.35 g; Kw. tł. nasy.: 24.88 g; Węglowodany ogółem: 341.59 g; W tym cukry: 59.55 g; Błonnik pok.: 53.25 g; Sól: 10.69 g; WW: 28.87 Por; : 18.96 %; : 1055.02 %; Ener. z T: 26.95 %; Ener. z Bł.: 4.47 %; K: 5128.77 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-20 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-05-21 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paprykarz szczeciński 80 g (RYB, SOJ.) Ser żółty 25 g (MLE.) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paprykarz szczeciński 80 g (RYB, SOJ.) Ser żółty 25 g (MLE.) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g		Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paprykarz szczeciński 80 g (RYB, SOJ.) Ser żółty 25 g (MLE.) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g	
	II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	
	Obiad		Kapuśniak z kapusty białej () 300 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g (MLE.) Buraczki oprószone () 100 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml			Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g (GLU PSZ.) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Buraczki oprószone () 200 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty białej () 300 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g (MLE.) Buraczki oprószone () 100 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD			Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE.)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadlanej 20 g (SOJ, SEL.) Sałata zielona 20 g	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-20 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-05-21 wtorek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Pomidorki koktajlowe 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 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		
	PN	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g				Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	
		Wartość energetyczna: 2651.36 kcal; Białko ogółem: 99.30 g; Tłuszcz: 72.60 g; Kw. tł. nasy.: 31.71 g; Węglowodany ogółem: 415.34 g; W tym cukry: 110.49 g; Błonnik pok.: 36.82 g; Sól: 9.23 g; WW: 37.90 Por.; : 14.98 %; : 895.31 %; Ener. z T: 24.64 %; Ener. z Bł.: 2.78 %; K: 3717.06 mg;	Wartość energetyczna: 2958.86 kcal; Białko ogółem: 107.90 g; Tłuszcz: 81.80 g; Kw. tł. nasy.: 34.38 g; Węglowodany ogółem: 462.34 g; W tym cukry: 119.49 g; Błonnik pok.: 38.42 g; Sól: 9.79 g; WW: 42.50 Por.; : 14.59 %; : 977.36 %; Ener. z T: 24.88 %; Ener. z Bł.: 2.60 %; K: 4017.06 mg;	Wartość energetyczna: 2842.65 kcal; Białko ogółem: 120.05 g; Tłuszcz: 67.49 g; Kw. tł. nasy.: 27.78 g; Węglowodany ogółem: 448.64 g; W tym cukry: 122.54 g; Błonnik pok.: 28.31 g; Sól: 9.16 g; WW: 42.14 Por.; : 16.89 %; : 931.24 %; Ener. z T: 21.37 %; Ener. z Bł.: 1.99 %; K: 3922.07 mg;	Wartość energetyczna: 2437.39 kcal; Białko ogółem: 99.02 g; Tłuszcz: 75.16 g; Kw. tł. nasy.: 32.93 g; Węglowodany ogółem: 362.56 g; W tym cukry: 50.32 g; Błonnik pok.: 53.46 g; Sól: 9.52 g; WW: 30.98 Por.; : 16.25 %; : 942.94 %; Ener. z T: 27.75 %; Ener. z Bł.: 4.39 %; K: 4016.30 mg;		
2024-05-22 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ.) Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g Banan 150 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ.) Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ.) Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Kawa zbożowa b/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ.) Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g	
	II ŚN			Banan 150 g	Jabłko 150 g		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-20 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-05-22 środa	Obiad	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Eskalopka z kurczaka 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sałata zielona z jogurtem 60 g (<u>MLE.</u>) Dynia z wody 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Dynia z wody 100 g Sałata zielona z jogurtem 60 g (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sałata zielona z jogurtem 60 g (<u>MLE.</u>) Dynia z wody 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD		Wafelki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Maślanka truskawkowa 200 ml (<u>MLE.</u>)			Chleb razowy żytnio-pszenno-żytny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytny 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.</u>) Pasztet drobiowy z kurnej półki 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasztet drobiowy z kurnej półki 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pasztet drobiowy z kurnej półki 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy pszenno-żytny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PN		Bułka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)			Chleb razowy żytnio-pszenno-żytny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-20 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-05-22 środa		Wartość energetyczna: 2656.46 kcal; Białko ogółem: 123.43 g; Tłuszcz: 69.69 g; Kw. tł. nasy.: 25.82 g; Węglowodany ogółem: 396.16 g; W tym cukry: 91.52 g; Błonnik pok.: 30.90 g; Sól: 10.04 g; WW: 36.64 Por; : 18.59 %; : 972.32 %; Ener. z T: 23.61 %; Ener. z Bł.: 2.33 %; K: 4360.79 mg;	Wartość energetyczna: 2966.46 kcal; Białko ogółem: 131.39 g; Tłuszcz: 81.99 g; Kw. tł. nasy.: 33.52 g; Węglowodany ogółem: 438.16 g; W tym cukry: 91.52 g; Błonnik pok.: 30.90 g; Sól: 10.38 g; WW: 40.84 Por; : 17.72 %; : 972.32 %; Ener. z T: 24.87 %; Ener. z Bł.: 2.08 %; K: 4360.79 mg;	Wartość energetyczna: 2989.96 kcal; Białko ogółem: 132.69 g; Tłuszcz: 81.89 g; Kw. tł. nasy.: 33.51 g; Węglowodany ogółem: 441.41 g; W tym cukry: 91.32 g; Błonnik pok.: 27.60 g; Sól: 10.29 g; WW: 41.49 Por; : 17.75 %; : 975.42 %; Ener. z T: 24.65 %; Ener. z Bł.: 1.85 %; K: 4277.29 mg;	Wartość energetyczna: 2890.13 kcal; Białko ogółem: 141.00 g; Tłuszcz: 66.96 g; Kw. tł. nasy.: 33.82 g; Węglowodany ogółem: 440.03 g; W tym cukry: 88.73 g; Błonnik pok.: 23.57 g; Sól: 10.51 g; WW: 41.70 Por; : 19.52 %; : 974.21 %; Ener. z T: 20.85 %; Ener. z Bł.: 1.63 %; K: 4457.96 mg;	Wartość energetyczna: 2227.62 kcal; Białko ogółem: 129.02 g; Tłuszcz: 55.65 g; Kw. tł. nasy.: 27.40 g; Węglowodany ogółem: 319.68 g; W tym cukry: 41.92 g; Błonnik pok.: 39.06 g; Sól: 11.38 g; WW: 28.10 Por; : 23.17 %; : 958.40 %; Ener. z T: 22.48 %; Ener. z Bł.: 3.51 %; K: 4360.09 mg;
2024-05-23 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 60g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Paszтет z fasoli () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Gruszka 1szt. 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 60g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Paszтет z fasoli () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka graham-pszenna 60g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Paszтет z fasoli () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Szynkowa tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Maślanka 150 ml (<u>MLE</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 60g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Paszтет z fasoli () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN		Gruszka 1szt. 150 g	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Gruszka 1szt. 150 g	
	Obiad	Barszcz czerwony z botwinką i ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*/z/c 250 ml		Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*/z/c 250 ml		Barszcz czerwony z botwinką i ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (<u>SEL.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*/z/c 250 ml

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-20 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-05-23 czwartek	PD		Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Schab bednarza- wędzonka wp.wędzona, parzona z wodą dodaną 20 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Zapiekanka z ryżu i jabłka () 200 g (<u>MLE.</u>) Surówka z marchwi z olejem () 150 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 Zapiekanka z ryżu i jabłka () 200 g (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Surówka z marchwi z olejem () 150 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)		Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadlanej 50 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2273.48 kcal; Białko ogółem: 76.85 g; Tłuszcz: 59.67 g; Kw. tł. nasy.: 15.85 g; Węglowodany ogółem: 369.51 g; W tym cukry: 112.59 g; Błonnik pok.: 42.77 g; Sól: 5.70 g; WW: 32.66 Por; : 13.52 %; : 953.98 %; Ener. z T: 23.62 %; Ener. z Bł.: 3.76 %; K: 4243.40 mg;	Wartość energetyczna: 2556.41 kcal; Białko ogółem: 79.36 g; Tłuszcz: 62.97 g; Kw. tł. nasy.: 16.27 g; Węglowodany ogółem: 430.58 g; W tym cukry: 152.93 g; Błonnik pok.: 43.19 g; Sól: 5.98 g; WW: 38.75 Por; : 12.42 %; : 1014.81 %; Ener. z T: 22.17 %; Ener. z Bł.: 3.38 %; K: 4282.17 mg;	Wartość energetyczna: 2404.35 kcal; Białko ogółem: 76.82 g; Tłuszcz: 50.86 g; Kw. tł. nasy.: 15.04 g; Węglowodany ogółem: 423.50 g; W tym cukry: 147.28 g; Błonnik pok.: 33.03 g; Sól: 6.43 g; WW: 39.05 Por; : 12.78 %; : 981.54 %; Ener. z T: 19.04 %; Ener. z Bł.: 2.75 %; K: 3965.51 mg;	Wartość energetyczna: 2297.40 kcal; Białko ogółem: 92.50 g; Tłuszcz: 66.98 g; Kw. tł. nasy.: 22.83 g; Węglowodany ogółem: 350.19 g; W tym cukry: 61.02 g; Błonnik pok.: 55.39 g; Sól: 9.46 g; WW: 29.55 Por; : 16.11 %; : 942.46 %; Ener. z T: 26.24 %; Ener. z Bł.: 4.82 %; K: 4345.65 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-20 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-05-24 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Kawa zbożowa b/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ.) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad		Kalafiorowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g (RYB.) Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml			Ryżowa () 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g (RYB.) Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
PD				Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Serek homo z natką pietruszki 40 g (MLE.) Sałata zielona 20 g

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-20 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-05-24 piątek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ser żółty 25 g (MLE.) Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ser żółty 25 g (MLE.) Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ser żółty 25 g (MLE.) Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ser żółty 25 g (MLE.) Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt				Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2556.05 kcal; Białko ogółem: 110.80 g; Tłuszcz: 64.20 g; Kw. tł. nasy.: 24.83 g; Węglowodany ogółem: 398.80 g; W tym cukry: 127.44 g; Błonnik pok.: 33.97 g; Sól: 7.55 g; WW: 36.68 Por.; : 17.34 %; : 944.98 %; Ener. z T: 22.61 %; Ener. z Bł.: 2.66 %; K: 4498.85 mg;	Wartość energetyczna: 2646.05 kcal; Białko ogółem: 116.20 g; Tłuszcz: 66.45 g; Kw. tł. nasy.: 26.15 g; Węglowodany ogółem: 411.10 g; W tym cukry: 135.69 g; Błonnik pok.: 34.42 g; Sól: 7.73 g; WW: 37.88 Por.; : 17.57 %; : 1023.88 %; Ener. z T: 22.60 %; Ener. z Bł.: 2.60 %; K: 4767.35 mg;	Wartość energetyczna: 2674.15 kcal; Białko ogółem: 118.94 g; Tłuszcz: 66.53 g; Kw. tł. nasy.: 26.12 g; Węglowodany ogółem: 414.03 g; W tym cukry: 136.41 g; Błonnik pok.: 31.39 g; Sól: 7.22 g; WW: 38.48 Por.; : 17.79 %; : 1083.21 %; Ener. z T: 22.39 %; Ener. z Bł.: 2.35 %; K: 4795.65 mg;	Wartość energetyczna: 2665.38 kcal; Białko ogółem: 119.39 g; Tłuszcz: 59.25 g; Kw. tł. nasy.: 21.14 g; Węglowodany ogółem: 425.51 g; W tym cukry: 134.61 g; Błonnik pok.: 28.59 g; Sól: 7.13 g; WW: 39.89 Por.; : 17.92 %; : 1016.94 %; Ener. z T: 20.01 %; Ener. z Bł.: 2.15 %; K: 4679.99 mg;	Wartość energetyczna: 2304.60 kcal; Białko ogółem: 111.12 g; Tłuszcz: 62.90 g; Kw. tł. nasy.: 24.09 g; Węglowodany ogółem: 343.06 g; W tym cukry: 77.36 g; Błonnik pok.: 47.69 g; Sól: 8.16 g; WW: 29.73 Por.; : 19.29 %; : 932.98 %; Ener. z T: 24.56 %; Ener. z Bł.: 4.14 %; K: 4595.26 mg;
2024-05-25 sobota	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 25 g (SOJ, SEL.) Ketchup 20 g (SEL.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Banan 150 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 25 g (SOJ, SEL.) Ketchup 20 g (SEL.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 25 g (SOJ, SEL.) Ketchup 20 g (SEL.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 50 g (SOJ, SEL.) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadanej 25 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Maślanka 150 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadanej 25 g (GLU PSZ, SOJ.) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 50 g (SOJ, SEL.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-20 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-05-25 sobota	II ŚN			Banan 150 g		Gruszka 150 g	
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) kasza pęczak/sypko 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Ogórkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) kasza pęczak/sypko 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte() b/c 100 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD		Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Południca wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 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 kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 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>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Rzodkiew biała 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 70 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>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 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>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		
	PN		Dżem 25 g 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)			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 2024-05-20 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-05-25 sobota		Wartość energetyczna: 2573.18 kcal; Białko ogółem: 89.23 g; Tłuszcz: 82.61 g; Kw. tł. nasy.: 31.00 g; Węglowodany ogółem: 376.08 g; W tym cukry: 96.28 g; Błonnik pok.: 44.59 g; Sól: 10.31 g; WW: 33.30 Por.; : 13.87 %; : 830.36 %; Ener. z T: 28.89 %; Ener. z Bł.: 3.47 %; K: 3880.93 mg;	Wartość energetyczna: 2774.58 kcal; Białko ogółem: 95.90 g; Tłuszcz: 86.64 g; Kw. tł. nasy.: 33.38 g; Węglowodany ogółem: 410.64 g; W tym cukry: 121.28 g; Błonnik pok.: 44.63 g; Sól: 10.54 g; WW: 36.77 Por.; : 13.83 %; : 934.30 %; Ener. z T: 28.10 %; Ener. z Bł.: 3.22 %; K: 4164.86 mg;		Wartość energetyczna: 2553.79 kcal; Białko ogółem: 92.47 g; Tłuszcz: 57.26 g; Kw. tł. nasy.: 25.90 g; Węglowodany ogółem: 431.05 g; W tym cukry: 124.11 g; Błonnik pok.: 29.55 g; Sól: 9.36 g; WW: 40.29 Por.; : 14.48 %; : 993.81 %; Ener. z T: 20.18 %; Ener. z Bł.: 2.31 %; K: 4254.48 mg;	Wartość energetyczna: 2208.83 kcal; Białko ogółem: 91.34 g; Tłuszcz: 69.18 g; Kw. tł. nasy.: 26.95 g; Węglowodany ogółem: 322.48 g; W tym cukry: 50.63 g; Błonnik pok.: 57.19 g; Sól: 10.42 g; WW: 26.61 Por.; : 16.54 %; : 950.95 %; Ener. z T: 28.19 %; Ener. z Bł.: 5.18 %; K: 3914.15 mg;
	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 50 g (MLE.) Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g Jabłko 1 szt 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 50 g (MLE.) Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 50 g (MLE.) Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 50 g (MLE.) Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 50 g (MLE.) Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g
2024-05-26 niedziela	II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt		
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Mizeria 100 g (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Mizeria 100 g (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Mizeria 100 g (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Mizeria 100 g (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD			Maślanka truskawkowa 150 ml (MLE.) Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)		Chleb razowy żytnio-pszenno 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 20 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-20 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-05-26 niedziela	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Pomidorki koktajlowe 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 (GLUPSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Twaróg półtusty 50 g (MLE.) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt					Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 25 g (GLUPSZ, SOJ.) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2275.44 kcal; Białko ogółem: 107.66 g; Tłuszcz: 59.10 g; Kw. tł. nasy.: 19.67 g; Węglowodany ogółem: 347.24 g; W tym cukry: 104.07 g; Błonnik pok.: 33.67 g; Sól: 8.24 g; WW: 31.43 Por.; : 18.93 %; : 917.75 %; Ener. z T: 23.38 %; Ener. z Bł.: 2.96 %; K: 4241.56 mg;	Wartość energetyczna: 2463.24 kcal; Białko ogółem: 114.86 g; Tłuszcz: 62.29 g; Kw. tł. nasy.: 21.17 g; Węglowodany ogółem: 379.64 g; W tym cukry: 104.07 g; Błonnik pok.: 33.67 g; Sól: 8.39 g; WW: 34.67 Por.; : 18.65 %; : 917.75 %; Ener. z T: 22.76 %; Ener. z Bł.: 2.73 %; K: 4241.56 mg;	Wartość energetyczna: 2491.34 kcal; Białko ogółem: 117.60 g; Tłuszcz: 62.37 g; Kw. tł. nasy.: 21.14 g; Węglowodany ogółem: 382.57 g; W tym cukry: 104.79 g; Błonnik pok.: 30.64 g; Sól: 7.88 g; WW: 35.27 Por.; : 18.88 %; : 977.08 %; Ener. z T: 22.53 %; Ener. z Bł.: 2.46 %; K: 4269.86 mg;	Wartość energetyczna: 2554.74 kcal; Białko ogółem: 117.68 g; Tłuszcz: 65.48 g; Kw. tł. nasy.: 20.49 g; Węglowodany ogółem: 391.46 g; W tym cukry: 105.72 g; Błonnik pok.: 31.17 g; Sól: 8.57 g; WW: 36.11 Por.; : 18.43 %; : 909.98 %; Ener. z T: 23.07 %; Ener. z Bł.: 2.44 %; K: 4337.40 mg;	Wartość energetyczna: 2409.19 kcal; Białko ogółem: 127.29 g; Tłuszcz: 73.28 g; Kw. tł. nasy.: 26.88 g; Węglowodany ogółem: 336.41 g; W tym cukry: 52.04 g; Błonnik pok.: 51.72 g; Sól: 10.16 g; WW: 28.53 Por.; : 21.13 %; : 1062.75 %; Ener. z T: 27.37 %; Ener. z Bł.: 4.29 %; K: 5028.41 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-20 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml	SIE- Papkowata
2024-05-20 poniedziałek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 60g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Maślanka 150 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>)	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE. GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Dynia z wody 100 g
	II ŚN	Melón 100 g		Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (<u>MLE.</u>)	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos ziołowy*b/ml 80 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Solferino () 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna obiad*()-SIED 500 ml (<u>SEL.</u>)		Solferino () 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Sałata zielona 20 g	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml		Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-20 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml	SIE- Papkowata
2024-05-20 poniedziałek	Kolacja	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 25 g (może zawierać: MLE, GOR.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 25 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Pomidor 80 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mix sałat 20 g	Płynna kolacja *()-SIED 500 ml (SEL.)		Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 150 g (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)
			Wartość energetyczna: 2157.32 kcal; Białko ogółem: 99.52 g; Tłuszcz: 61.41 g; Kw. tł. nasy.: 11.73 g; Węglowodany ogółem: 321.82 g; W tym cukry: 43.69 g; Błonnik pok.: 52.69 g; Sól: 11.48 g; WW: 26.93 Por; : 18.45 %; : 897.24 %; Ener. z T: 25.62 %; Ener. z Bł.: 4.88 %; K: 4463.86 mg;	Wartość energetyczna: 2375.55 kcal; Białko ogółem: 109.51 g; Tłuszcz: 66.00 g; Kw. tł. nasy.: 24.78 g; Węglowodany ogółem: 348.89 g; W tym cukry: 53.86 g; Błonnik pok.: 29.22 g; Sól: 11.76 g; WW: 31.97 Por; : 18.44 %; : 876.59 %; Ener. z T: 25.00 %; Ener. z Bł.: 2.46 %; K: 4266.33 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 %; : 1017.71 %; 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 %; : 489.75 %; Ener. z T: 32.69 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 4454.96 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-20 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml	SIE- Papkowata
2024-05-21 wtorek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Paprykarz szczeciński 80 g (RYB, SOJ.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ.) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twaróg półtusty 50 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml (GLU PSZ, JAJ.)	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Twaróg półtusty 50 g (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE.)	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej () 300 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki (bez mleka)() 100 g Buraczki oprószone () 100 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Buraczki oprószone () 200 g (GLU PSZ.) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Płynna obiad*()-SIED 500 ml (SEL.)		Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki oprószone () 200 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 20 g (SOJ, SEL.) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 20 g (SOJ, SEL.) Sałata zielona 20 g	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml		Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE.)	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-20 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml	SIE- Papkowata	
2024-05-21 wtorek	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g (SOJ.) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Pomidorki koktajlowe 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Płynna kolacja *()-SIED 500 ml (SEL.)		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Brokuł gotowany* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.)
	Wartość energetyczna: 2353.60 kcal; Białko ogółem: 95.81 g; Tłuszcz: 69.97 g; Kw. tł. nasy.: 15.11 g; Węglowodany ogółem: 356.04 g; W tym cukry: 44.83 g; Błonnik pok.: 53.46 g; Sól: 10.09 g; WW: 30.33 Por.; : 16.28 %; : 902.65 %; Ener. z T: 26.76 %; Ener. z Bł.: 4.54 %; K: 3872.25 mg;	Wartość energetyczna: 2248.25 kcal; Białko ogółem: 102.71 g; Tłuszcz: 53.08 g; Kw. tł. nasy.: 26.40 g; Węglowodany ogółem: 352.92 g; W tym cukry: 50.84 g; Błonnik pok.: 32.35 g; Sól: 9.32 g; WW: 32.10 Por.; : 18.27 %; : 778.83 %; Ener. z T: 21.25 %; Ener. z Bł.: 2.88 %; K: 3281.56 mg;	Wartość energetyczna: 2090.42 kcal; Białko ogółem: 90.24 g; Tłuszcz: 79.26 g; Kw. tł. nasy.: 17.51 g; Węglowodany ogółem: 268.08 g; W tym cukry: 75.91 g; Błonnik pok.: 30.15 g; Sól: 2.04 g; WW: 23.65 Por.; : 17.27 %; : 1002.50 %; Ener. z T: 34.12 %; Ener. z Bł.: 2.88 %; K: 5319.86 mg;	Wartość energetyczna: 1894.56 kcal; Białko ogółem: 73.94 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; Węglowodany ogółem: 259.14 g; W tym cukry: 64.23 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 1.56 g; WW: 22.72 Por.; : 15.61 %; : 489.75 %; Ener. z T: 32.69 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 4454.96 mg;	Wartość energetyczna: 2619.43 kcal; Białko ogółem: 111.52 g; Tłuszcz: 50.72 g; Kw. tł. nasy.: 21.13 g; Węglowodany ogółem: 443.17 g; W tym cukry: 127.02 g; Błonnik pok.: 33.64 g; Sól: 9.34 g; WW: 40.97 Por.; : 17.03 %; : 1117.99 %; Ener. z T: 17.43 %; Ener. z Bł.: 2.57 %; K: 5134.19 mg;	
2024-05-22 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa b/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Połudwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 75 g (SOJ.) Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Kawa zbożowa b/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.) Połudwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml (GLU PSZ, JAJ.)	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.)
	II ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (MLE.)	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Banan 150 g

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-20 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml	SIE- Papkowata
2024-05-22 środa	Obiad	Grycikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (GLU PSZ.) Sos koperkowy (bez mleka) 80 ml (GLU PSZ.) Sałata zielona z olejem 60 g Dyńia z wody 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grycikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (GLU PSZ.) Sos koperkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Dyńia z wody 100 g Sałata zielona z jogurtem 60 g (MLE.)	Płynna obiad*(-)-SIED 500 ml (SEL.)	Grycikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Dyńia z wody 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Sałata zielona 10 g Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g (GLU PSZ, SOJ.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g (GLU PSZ, SOJ.)	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	Maślanka truskawkowa 200 ml (MLE.)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna kolacja*(-)-SIED 500 ml (SEL.)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PZ	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Bułka maślana 1 szt 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-20 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml	SIE- Papkowata
2024-05-22 środa		Wartość energetyczna: 2052.78 kcal; Białko ogółem: 100.22 g; Tłuszcz: 55.13 g; Kw. tł. nasy.: 12.61 g; Węglowodany ogółem: 305.80 g; W tym cukry: 34.35 g; Błonnik pok.: 39.08 g; Sól: 10.52 g; WW: 26.80 Por; : 19.53 %; : 886.10 %; Ener. z T: 24.17 %; Ener. z Bł.: 3.81 %; K: 4010.16 mg;	Wartość energetyczna: 2256.30 kcal; Białko ogółem: 125.99 g; Tłuszcz: 54.63 g; Kw. tł. nasy.: 27.35 g; Węglowodany ogółem: 326.58 g; W tym cukry: 35.93 g; Błonnik pok.: 29.35 g; Sól: 12.17 g; WW: 29.68 Por; : 22.34 %; : 724.17 %; Ener. z T: 21.79 %; Ener. z Bł.: 2.60 %; K: 3707.55 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 %; : 1017.71 %; 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 %; : 489.75 %; Ener. z T: 32.69 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 4454.96 mg;	Wartość energetyczna: 2741.21 kcal; Białko ogółem: 117.38 g; Tłuszcz: 61.82 g; Kw. tł. nasy.: 27.34 g; Węglowodany ogółem: 438.40 g; W tym cukry: 99.42 g; Błonnik pok.: 27.24 g; Sól: 9.63 g; WW: 41.06 Por; : 17.13 %; : 951.38 %; Ener. z T: 20.30 %; Ener. z Bł.: 1.99 %; K: 4316.46 mg;
2024-05-23 czwartek	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 60g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Paszтет z fasoli () 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g	Maślanka 150 ml (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml (GLU PSZ, JAJ.)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 25 g (może zawierać: MLE, GOR.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.)
	II ŚN	Gruszka 1szt. 150 g	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kefir 2% tł 200 ml (MLE.)	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (SEL.) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Płynna obiad*(-)-SIED 500 ml (SEL.)		Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-20 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml	SIE- Papkowata
2024-05-23 czwartek	PD	Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Schab bednarza- wędzonka wp.wędzona,parzona z wodą dodaną 20 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Schab bednarza- wędzonka wp.wędzona,parzona z wodą dodaną 20 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 50 g (SOJ, SEL.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (SOJ.) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 50 g (SOJ, SEL.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Płynna kolacja *()-SIED 500 ml (SEL.)		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Zapiekanka z ryżu i jabłka () 200 g (MLE.) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt
		Wartość energetyczna: 2270.64 kcal; Białko ogółem: 88.66 g; Tłuszcz: 64.39 g; Kw. tł. nasy.: 12.76 g; Węglowodany ogółem: 352.04 g; W tym cukry: 56.52 g; Błonnik pok.: 52.61 g; Sól: 9.52 g; WW: 29.96 Por; : 15.62 %; : 915.67 %; Ener. z T: 25.52 %; Ener. z Bł.: 4.63 %; K: 4050.13 mg;	Wartość energetyczna: 2216.92 kcal; Białko ogółem: 89.39 g; Tłuszcz: 53.20 g; Kw. tł. nasy.: 21.48 g; Węglowodany ogółem: 358.74 g; W tym cukry: 53.12 g; Błonnik pok.: 31.60 g; Sól: 10.61 g; WW: 32.72 Por; : 16.13 %; : 698.67 %; Ener. z T: 21.60 %; Ener. z Bł.: 2.85 %; K: 3247.84 mg;	Wartość energetyczna: 2102.42 kcal; Białko ogółem: 93.74 g; Tłuszcz: 81.06 g; Kw. tł. nasy.: 18.57 g; Węglowodany ogółem: 263.48 g; W tym cukry: 75.11 g; Błonnik pok.: 29.70 g; Sól: 2.13 g; WW: 23.25 Por; : 17.84 %; : 995.85 %; Ener. z T: 34.70 %; Ener. z Bł.: 2.82 %; K: 5263.86 mg;	Wartość energetyczna: 1894.56 kcal; Białko ogółem: 73.94 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; Węglowodany ogółem: 259.14 g; W tym cukry: 64.23 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 1.56 g; WW: 22.72 Por; : 15.61 %; : 489.75 %; Ener. z T: 32.69 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 4454.96 mg;	Wartość energetyczna: 2343.97 kcal; Białko ogółem: 88.32 g; Tłuszcz: 52.49 g; Kw. tł. nasy.: 17.41 g; Węglowodany ogółem: 396.58 g; W tym cukry: 124.78 g; Błonnik pok.: 37.78 g; Sól: 7.72 g; WW: 35.86 Por; : 15.07 %; : 1156.99 %; Ener. z T: 20.15 %; Ener. z Bł.: 3.22 %; K: 5464.76 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-20 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml	SIE- Papkowata
2024-05-24 piątek	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 75 g (SOJ.) Pomidorki koktajlowe 80 g Kawa zbożowa b/c 250 ml (GLU ŻYT. GLU JĘCZ.) Sałata zielona 20 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Kawa zbożowa b/c 250 ml (GLU ŻYT. GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ.) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml (GLU PSZ. JAJ. MLE.)	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml (GLU PSZ. JAJ.)	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ. JAJ. MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Dynia z wody 100 g
	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE.)	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml (SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g (RYB.) Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ. SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Ryżowa () 300 ml (MLE. SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g (RYB.) Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ. MLE.) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ. SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Płynna obiad*(-)-SIED 500 ml (SEL.)		Ryżowa () 300 ml (MLE. SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g (RYB.) Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ. MLE.) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ. SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Serek homo z natką pietruszki 40 g (MLE.) Sałata zielona 20 g	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml		Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.)	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-20 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml	SIE- Papkowata	
2024-05-24 piątek	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna kolacja *(SEL.)-SIED 500 ml (SEL.)		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Brokuł gotowany* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt	Wafle ryżowe 30 g Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt
<p>Wartość energetyczna: 2112.10 kcal; Białko ogółem: 96.37 g; Tłuszcz: 52.57 g; Kw. tł. nasy.: 11.55 g; Węglowodany ogółem: 333.03 g; W tym cukry: 69.79 g; Błonnik pok.: 47.64 g; Sól: 8.57 g; WW: 28.66 Por.; : 18.25 %; : 891.10 %; Ener. z T: 22.40 %; Ener. z Bł.: 4.51 %; K: 4508.03 mg;</p> <p>Wartość energetyczna: 2366.07 kcal; Białko ogółem: 111.08 g; Tłuszcz: 54.94 g; Kw. tł. nasy.: 19.14 g; Węglowodany ogółem: 368.82 g; W tym cukry: 74.00 g; Błonnik pok.: 31.93 g; Sól: 8.75 g; WW: 33.81 Por.; : 18.78 %; : 698.64 %; Ener. z T: 20.90 %; Ener. z Bł.: 2.70 %; K: 3851.75 mg;</p> <p>Wartość energetyczna: 2203.82 kcal; Białko ogółem: 93.81 g; Tłuszcz: 81.09 g; Kw. tł. nasy.: 18.58 g; Węglowodany ogółem: 288.64 g; W tym cukry: 91.91 g; Błonnik pok.: 29.74 g; Sól: 2.17 g; WW: 25.72 Por.; : 17.03 %; : 1024.38 %; Ener. z T: 33.11 %; Ener. z Bł.: 2.70 %; K: 5303.79 mg;</p> <p>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 %; : 489.75 %; Ener. z T: 32.69 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 4454.96 mg;</p> <p>Wartość energetyczna: 2582.46 kcal; Białko ogółem: 115.58 g; Tłuszcz: 56.15 g; Kw. tł. nasy.: 19.37 g; Węglowodany ogółem: 414.35 g; W tym cukry: 126.93 g; Błonnik pok.: 30.31 g; Sól: 7.56 g; WW: 38.45 Por.; : 17.90 %; : 872.25 %; Ener. z T: 19.57 %; Ener. z Bł.: 2.35 %; K: 4411.26 mg;</p>						
2024-05-25 sobota	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadanej 25 g (GLU PSZ, SOJ.) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 50 g (SOJ, SEL.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Maślanka 150 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadanej 25 g (GLU PSZ, SOJ.) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 50 g (SOJ, SEL.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml (GLU PSZ, JAJ.)	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 50 g (SOJ, SEL.) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadanej 25 g (GLU PSZ, SOJ.) Kalafior gotowany* 100 g

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-20 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml	SIE- Papkowata
II ŚN	Gruszka 150 g	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (<u>MLE</u>)	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml	Banan 150 g
Obiad	Ogórkowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) kasza pęczak/sypko 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Buraczki gotowane drobno tarte() b/c 100 g Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Buraczki gotowane drobno tarte() b/c 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna obiad*(-)-SIED 500 ml (<u>SEL</u>)		Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Połudwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Połudwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Sałata zielona 20 g	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml		Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>)
Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 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 75 g Rzodkiew biała 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 120 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>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna kolacja*(-)-SIED 500 ml (<u>SEL</u>)		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 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>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g Sałata zielona 10 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 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u>) Sałata zielona 10 g	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt

2024-05-25 sobota

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-20 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml	SIE- Papkowata	
2024-05-25 sobota	Wartość energetyczna: 2071.16 kcal; Białko ogółem: 86.61 g; Tłuszcz: 59.30 g; Kw. tł. nasy.: 13.19 g; Węglowodany ogółem: 314.74 g; W tym cukry: 42.25 g; Błonnik pok.: 57.19 g; Sól: 11.33 g; WW: 25.77 Por.; : 16.73 %; : 871.13 %; Ener. z T: 25.77 %; Ener. z Bł.: 5.52 %; K: 3671.07 mg;	Wartość energetyczna: 2231.62 kcal; Białko ogółem: 90.82 g; Tłuszcz: 57.30 g; Kw. tł. nasy.: 26.13 g; Węglowodany ogółem: 352.95 g; W tym cukry: 50.16 g; Błonnik pok.: 31.91 g; Sól: 11.67 g; WW: 32.16 Por.; : 16.28 %; : 757.19 %; Ener. z T: 23.11 %; Ener. z Bł.: 2.86 %; K: 3424.46 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 %; : 1017.71 %; 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 %; : 489.75 %; Ener. z T: 32.69 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 4454.96 mg;	Wartość energetyczna: 2390.53 kcal; Białko ogółem: 92.90 g; Tłuszcz: 51.35 g; Kw. tł. nasy.: 24.83 g; Węglowodany ogółem: 404.18 g; W tym cukry: 126.91 g; Błonnik pok.: 28.46 g; Sól: 9.19 g; WW: 37.63 Por.; : 15.54 %; : 1082.66 %; Ener. z T: 19.33 %; Ener. z Bł.: 2.38 %; K: 5092.84 mg;	
2024-05-26 niedziela	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (<u>SOJ.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Dynia z wody 100 g
	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	Obiad	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Płynna obiad*(-)-SIED 500 ml (<u>SEL.</u>)		Pomidorowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g	Maślanka truskawkowa 150 ml (<u>MLE.</u>)	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml	Maślanka truskawkowa 150 ml (<u>MLE.</u>)	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-20 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml	SIE- Papkowata
2024-05-26 niedziela	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Pomidorki koktajlowe 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 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna kolacja *(-)-SIED 500 ml (SEL.)		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Kalafior gotowany* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 25 g (GLU PSZ, SOJ.) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 25 g (GLU PSZ, SOJ.) Sałata zielona 10 g	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 2217.26 kcal; Białko ogółem: 110.08 g; Tłuszcz: 63.66 g; Kw. tł. nasy.: 15.07 g; Węglowodany ogółem: 329.03 g; W tym cukry: 46.50 g; Błonnik pok.: 54.39 g; Sól: 10.81 g; WW: 27.61 Por; : 19.86 %; : 979.59 %; Ener. z T: 25.84 %; Ener. z Bł.: 4.91 %; K: 4829.90 mg;	Wartość energetyczna: 2476.79 kcal; Białko ogółem: 124.94 g; Tłuszcz: 74.79 g; Kw. tł. nasy.: 26.14 g; Węglowodany ogółem: 343.71 g; W tym cukry: 48.18 g; Błonnik pok.: 35.96 g; Sól: 11.75 g; WW: 30.78 Por; : 20.18 %; : 767.96 %; Ener. z T: 27.18 %; Ener. z Bł.: 2.90 %; K: 4258.95 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 %; : 920.45 %; 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 %; : 489.75 %; Ener. z T: 32.69 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 4454.96 mg;	Wartość energetyczna: 2508.94 kcal; Białko ogółem: 104.20 g; Tłuszcz: 67.77 g; Kw. tł. nasy.: 21.79 g; Węglowodany ogółem: 387.27 g; W tym cukry: 107.15 g; Błonnik pok.: 33.45 g; Sól: 8.50 g; WW: 35.36 Por; : 16.61 %; : 907.09 %; Ener. z T: 24.31 %; Ener. z Bł.: 2.67 %; K: 4128.93 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-20 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2024-05-20 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Dynia z wody 100 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Melon 100 g	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Melon 100 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Melon 100 g Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 60g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt				Melon 100 g
	Obiad	Solferino (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Solferino () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Solferino (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy* b/ml 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Solferino () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Solferino () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
PD	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml				Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (<u>MLE.</u>)	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-20 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmlieczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2024-05-20 poniedziałek	Kolacja	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 75 g (SOJ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 25 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 75 g (SOJ.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 25 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor b/skórki 80 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mix sałat 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu i rzodkiewki 80 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 25 g (może zawierać: MLE, GOR.) Papryka świeża 80 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mix sałat 20 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)	
		Wartość energetyczna: 2341.65 kcal; Białko ogółem: 87.32 g; Tłuszcz: 54.68 g; Kw. tł. nasy.: 10.76 g; Węglowodany ogółem: 391.92 g; W tym cukry: 109.50 g; Błonnik pok.: 34.63 g; Sól: 9.60 g; WW: 35.78 Por; : 14.92 %; : 820.62 %; Ener. z T: 21.02 %; Ener. z Bł.: 2.96 %; K: 3319.84 mg;	Wartość energetyczna: 2211.19 kcal; Białko ogółem: 89.52 g; Tłuszcz: 48.35 g; Kw. tł. nasy.: 22.23 g; Węglowodany ogółem: 365.58 g; W tym cukry: 110.62 g; Błonnik pok.: 20.36 g; Sól: 7.15 g; WW: 34.56 Por; : 16.19 %; : 893.61 %; Ener. z T: 19.68 %; Ener. z Bł.: 1.84 %; K: 3556.51 mg;	Wartość energetyczna: 2137.11 kcal; Białko ogółem: 87.32 g; Tłuszcz: 51.00 g; Kw. tł. nasy.: 10.47 g; Węglowodany ogółem: 348.22 g; W tym cukry: 75.61 g; Błonnik pok.: 28.25 g; Sól: 8.82 g; WW: 32.07 Por; : 16.34 %; : 798.51 %; Ener. z T: 21.48 %; Ener. z Bł.: 2.64 %; K: 3683.94 mg;	Wartość energetyczna: 2111.61 kcal; Białko ogółem: 91.17 g; Tłuszcz: 35.55 g; Kw. tł. nasy.: 15.27 g; Węglowodany ogółem: 368.28 g; W tym cukry: 112.63 g; Błonnik pok.: 18.09 g; Sól: 6.37 g; WW: 35.12 Por; : 17.27 %; : 1044.53 %; Ener. z T: 15.15 %; Ener. z Bł.: 1.71 %; K: 3680.97 mg;	Wartość energetyczna: 2419.75 kcal; Białko ogółem: 108.32 g; Tłuszcz: 66.56 g; Kw. tł. nasy.: 19.39 g; Węglowodany ogółem: 362.64 g; W tym cukry: 98.08 g; Błonnik pok.: 47.40 g; Sól: 8.18 g; WW: 31.66 Por; : 17.91 %; : 1159.77 %; Ener. z T: 24.76 %; Ener. z Bł.: 3.92 %; K: 5350.36 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-20 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2024-05-21 wtorek	Śniadanie	Kasza manna na wodzie 300 ml (GLU PSZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 75 g (SOJ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kasza manna na wodzie 300 ml (GLU PSZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 75 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 80 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 20 g	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt				Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki oprószone () 200 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki oprószone () 200 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki oprószone () 200 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki oprószone () 200 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty białej () 300 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g (MLE.) Buraczki oprószone () 100 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
PD	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 20 g (SOJ, SEL.) Sałata zielona 20 g	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-20 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2024-05-21 wtorek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g (SOJ.) Brokuł gotowany* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g (SOJ.) Pomidorki koktajlowe 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 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Pomidorki koktajlowe 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Pomidorki koktajlowe 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g
	PN	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.)	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	
		Wartość energetyczna: 2493.09 kcal; Białko ogółem: 95.40 g; Tłuszcz: 43.64 g; Kw. tł. nasy.: 10.53 g; Węglowodany ogółem: 444.06 g; W tym cukry: 133.08 g; Błonnik pok.: 33.01 g; Sól: 10.05 g; WW: 41.07 Por.; : 15.31 %; : 962.63 %; Ener. z T: 15.75 %; Ener. z Bł.: 2.65 %; K: 4394.13 mg;	Wartość energetyczna: 2519.81 kcal; Białko ogółem: 105.83 g; Tłuszcz: 51.76 g; Kw. tł. nasy.: 25.31 g; Węglowodany ogółem: 418.35 g; W tym cukry: 114.26 g; Błonnik pok.: 27.95 g; Sól: 8.49 g; WW: 39.09 Por.; : 16.80 %; : 875.41 %; Ener. z T: 18.49 %; Ener. z Bł.: 2.22 %; K: 3512.42 mg;	Wartość energetyczna: 2118.30 kcal; Białko ogółem: 91.05 g; Tłuszcz: 38.40 g; Kw. tł. nasy.: 10.57 g; Węglowodany ogółem: 364.00 g; W tym cukry: 90.49 g; Błonnik pok.: 27.74 g; Sól: 9.27 g; WW: 33.66 Por.; : 17.19 %; : 753.64 %; Ener. z T: 16.32 %; Ener. z Bł.: 2.62 %; K: 3067.82 mg;	Wartość energetyczna: 2462.90 kcal; Białko ogółem: 100.43 g; Tłuszcz: 42.67 g; Kw. tł. nasy.: 19.43 g; Węglowodany ogółem: 429.86 g; W tym cukry: 124.86 g; Błonnik pok.: 25.82 g; Sól: 6.32 g; WW: 40.56 Por.; : 16.31 %; : 988.24 %; Ener. z T: 15.59 %; Ener. z Bł.: 2.10 %; K: 3657.05 mg;	Wartość energetyczna: 2638.94 kcal; Białko ogółem: 115.68 g; Tłuszcz: 67.75 g; Kw. tł. nasy.: 24.46 g; Węglowodany ogółem: 412.30 g; W tym cukry: 94.51 g; Błonnik pok.: 47.98 g; Sól: 9.60 g; WW: 36.54 Por.; : 17.53 %; : 1076.47 %; Ener. z T: 23.11 %; Ener. z Bł.: 3.64 %; K: 4372.70 mg;
2024-05-22 środa	Śniadanie	Kasza manna na wodzie 300 ml (GLU PSZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Dżem 25 g 1 szt Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.)	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ.) Pomidor 80 g Banan 150 g Mix sałat 20 g	Kasza manna na wodzie 300 ml (GLU PSZ.) Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 75 g (SOJ.) Pomidor 80 g Banan 150 g Mix sałat 20 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 80 g Banan 150 g Mix sałat 20 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ.) Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g
	II ŚN	Banan 150 g				Banan 150 g

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-20 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2024-05-22 środa	Obiad	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos koperkowy (bez mleka) 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Dyńia z wody 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Dyńia z wody 100 g Sałata zielona z jogurtem 60 g (<u>MLE,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos koperkowy (bez mleka) 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Sałata zielona z olejem 60 g Dyńia z wody 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Dyńia z wody 100 g Sałata zielona z jogurtem 60 g (<u>MLE,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Sałata zielona z jogurtem 60 g Dyńia z wody 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml				Maślanka 200 ml (<u>MLE,</u>)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 80 g 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 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (<u>SOJ,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor b/skórki 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Bułka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g		Bułka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-20 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2024-05-22 środa		Wartość energetyczna: 2271.22 kcal; Białko ogółem: 84.04 g; Tłuszcz: 43.17 g; Kw. tł. nasy.: 10.77 g; Węglowodany ogółem: 394.81 g; W tym cukry: 112.25 g; Błonnik pok.: 25.25 g; Sól: 9.12 g; WW: 36.92 Por; : 14.80 %; : 797.12 %; Ener. z T: 17.11 %; Ener. z Bł.: 2.22 %; K: 3812.77 mg;	Wartość energetyczna: 2580.13 kcal; Białko ogółem: 133.04 g; Tłuszcz: 54.66 g; Kw. tł. nasy.: 26.12 g; Węglowodany ogółem: 398.03 g; W tym cukry: 88.73 g; Błonnik pok.: 23.57 g; Sól: 10.17 g; WW: 37.50 Por; : 20.63 %; : 974.21 %; Ener. z T: 19.07 %; Ener. z Bł.: 1.83 %; K: 4457.96 mg;	Wartość energetyczna: 2126.35 kcal; Białko ogółem: 93.78 g; Tłuszcz: 44.39 g; Kw. tł. nasy.: 9.88 g; Węglowodany ogółem: 346.01 g; W tym cukry: 76.54 g; Błonnik pok.: 21.76 g; Sól: 8.47 g; WW: 32.50 Por; : 17.64 %; : 732.61 %; Ener. z T: 18.79 %; Ener. z Bł.: 2.05 %; K: 3721.27 mg;	Wartość energetyczna: 2494.29 kcal; Białko ogółem: 129.31 g; Tłuszcz: 43.26 g; Kw. tł. nasy.: 18.69 g; Węglowodany ogółem: 405.99 g; W tym cukry: 83.16 g; Błonnik pok.: 21.94 g; Sól: 8.70 g; WW: 38.47 Por; : 20.74 %; : 1051.55 %; Ener. z T: 15.61 %; Ener. z Bł.: 1.76 %; K: 4415.16 mg;	Wartość energetyczna: 2543.34 kcal; Białko ogółem: 139.44 g; Tłuszcz: 55.75 g; Kw. tł. nasy.: 20.54 g; Węglowodany ogółem: 384.19 g; W tym cukry: 84.90 g; Błonnik pok.: 32.04 g; Sól: 10.63 g; WW: 35.40 Por; : 21.93 %; : 1168.63 %; Ener. z T: 19.73 %; Ener. z Bł.: 2.52 %; K: 5135.57 mg;
2024-05-23 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 75 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 75 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor b/skórki 80 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 60g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Pomidor 80 g Paszтет z fasoli () 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sałata zielona 20 g
	II ŚN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt				Gruszka 1szt. 150 g
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz czerwony z botwinką i ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (SEL.) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-20 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych	
2024-05-23 czwartek	PD	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml				Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml Herbatniki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ.) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 30 g (SOJ, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Zapiekanka z ryżu i jabłka () 200 g (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Surówka z marchwi z olejem () 150 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ.) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 30 g (SOJ, SEL.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Zapiekanka z ryżu i jabłka () 200 g (MLE.) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Surówka z marchwi z olejem () 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Zapiekanka z ryżu i jabłka () 200 g (MLE.) Surówka z marchwi z olejem () 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	
	PN	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt					
		Wartość energetyczna: 2273.05 kcal; Białko ogółem: 86.74 g; Tłuszcz: 48.51 g; Kw. tł. nasy.: 11.68 g; Węglowodany ogółem: 388.75 g; W tym cukry: 99.14 g; Błonnik pok.: 35.47 g; Sól: 10.25 g; WW: 35.26 Por; : 15.26 %; : 942.26 %; Ener. z T: 19.21 %; Ener. z Bł.: 3.12 %; K: 4597.98 mg;	Wartość energetyczna: 2126.71 kcal; Białko ogółem: 75.10 g; Tłuszcz: 47.71 g; Kw. tł. nasy.: 14.67 g; Węglowodany ogółem: 362.61 g; W tym cukry: 106.94 g; Błonnik pok.: 32.61 g; Sól: 6.32 g; WW: 32.98 Por; : 14.13 %; : 920.71 %; Ener. z T: 20.19 %; Ener. z Bł.: 3.07 %; K: 3926.75 mg;	Wartość energetyczna: 1995.99 kcal; Białko ogółem: 75.94 g; Tłuszcz: 39.96 g; Kw. tł. nasy.: 8.74 g; Węglowodany ogółem: 345.05 g; W tym cukry: 74.94 g; Błonnik pok.: 26.83 g; Sól: 8.67 g; WW: 31.77 Por; : 15.22 %; : 724.01 %; Ener. z T: 18.02 %; Ener. z Bł.: 2.69 %; K: 3021.21 mg;	Wartość energetyczna: 2093.66 kcal; Białko ogółem: 77.30 g; Tłuszcz: 43.08 g; Kw. tł. nasy.: 11.72 g; Węglowodany ogółem: 363.25 g; W tym cukry: 108.25 g; Błonnik pok.: 31.43 g; Sól: 5.43 g; WW: 33.18 Por; : 14.77 %; : 1017.14 %; Ener. z T: 18.52 %; Ener. z Bł.: 3.00 %; K: 4050.23 mg;	Wartość energetyczna: 2370.99 kcal; Białko ogółem: 79.39 g; Tłuszcz: 63.01 g; Kw. tł. nasy.: 13.12 g; Węglowodany ogółem: 385.95 g; W tym cukry: 112.80 g; Błonnik pok.: 46.72 g; Sól: 5.72 g; WW: 34.00 Por; : 13.39 %; : 993.68 %; Ener. z T: 23.92 %; Ener. z Bł.: 3.94 %; K: 4548.31 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-20 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2024-05-24 piątek	Sniadanie	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Dyńia z wody 100 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Dżem 25 g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt				Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml (SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g (RYB.) Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml (GLU PSZ.) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ryżowa () 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g (RYB.) Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml (SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g (RYB.) Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml (GLU PSZ.) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ryżowa () 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g (RYB.) Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g (RYB.) Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
PD	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml				Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.)	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-20 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2024-05-24 piątek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Brokuł gotowany* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Miód (25g) 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2357.61 kcal; Białko ogółem: 91.53 g; Tłuszcz: 46.88 g; Kw. tł. nasy.: 9.96 g; Węglowodany ogółem: 403.28 g; W tym cukry: 119.92 g; Błonnik pok.: 29.68 g; Sól: 7.66 g; WW: 37.35 Por; : 15.53 %; : 715.28 %; Ener. z T: 17.90 %; Ener. z Bł.: 2.52 %; K: 3811.93 mg;	Wartość energetyczna: 2575.38 kcal; Białko ogółem: 113.99 g; Tłuszcz: 57.00 g; Kw. tł. nasy.: 19.82 g; Węglowodany ogółem: 413.21 g; W tym cukry: 126.36 g; Błonnik pok.: 28.14 g; Sól: 6.95 g; WW: 38.69 Por; : 17.70 %; : 938.04 %; Ener. z T: 19.92 %; Ener. z Bł.: 2.19 %; K: 4411.49 mg;	Wartość energetyczna: 2265.09 kcal; Białko ogółem: 90.34 g; Tłuszcz: 46.98 g; Kw. tł. nasy.: 9.94 g; Węglowodany ogółem: 382.37 g; W tym cukry: 103.27 g; Błonnik pok.: 27.94 g; Sól: 7.00 g; WW: 35.56 Por; : 15.95 %; : 775.34 %; Ener. z T: 18.67 %; Ener. z Bł.: 2.47 %; K: 3867.56 mg;	Wartość energetyczna: 2446.67 kcal; Białko ogółem: 106.50 g; Tłuszcz: 41.18 g; Kw. tł. nasy.: 11.02 g; Węglowodany ogółem: 424.00 g; W tym cukry: 121.01 g; Błonnik pok.: 26.00 g; Sól: 5.68 g; WW: 40.03 Por; : 17.41 %; : 1016.48 %; Ener. z T: 15.15 %; Ener. z Bł.: 2.12 %; K: 4288.14 mg;	Wartość energetyczna: 2404.86 kcal; Białko ogółem: 116.63 g; Tłuszcz: 60.21 g; Kw. tł. nasy.: 15.86 g; Węglowodany ogółem: 367.08 g; W tym cukry: 101.37 g; Błonnik pok.: 41.56 g; Sól: 6.61 g; WW: 32.75 Por; : 19.40 %; : 1103.06 %; Ener. z T: 22.53 %; Ener. z Bł.: 3.46 %; K: 5152.41 mg;
2024-05-25 sobota	Śniadanie	Płatki ryżowe na wodzie 300 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ, SEL.) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 25 g (GLU PSZ, SOJ.) Kalafior gotowany* 100 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ, SEL.) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 25 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Banan 150 g	Płatki ryżowe na wodzie 300 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10g Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 25 g (GLU PSZ, SOJ.) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ, SEL.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Banan 150 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 25 g (GLU PSZ, SOJ.) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ, SEL.) Pomidor b/skórki 80 g Banan 150 g Sałata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 25 g (GLU PSZ, SOJ.) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ, SEL.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-20 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2024-05-25 sobota	II ŚN	Banan 150 g				Banan 150 g
	Obiad	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Gulasz z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ogórkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) kasza pęczak/sypko 180 g (GLU PSZ.) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane drobno tarte() b/c 100 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml				Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (MLE.)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 75 g (SOJ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 75 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Rzodkiew biała 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Dżem 25 g 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.)	Dżem 25 g 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Dżem 25 g 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.)	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-20 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych	
2024-05-25 sobota	Wartość energetyczna: 2212.48 kcal; Białko ogółem: 81.63 g; Tłuszcz: 35.82 g; Kw. tł. nasy.: 8.93 g; Węglowodany ogółem: 404.94 g; W tym cukry: 119.96 g; Błonnik pok.: 26.77 g; Sól: 8.88 g; WW: 37.86 Por; : 14.76 %; : 934.37 %; Ener. z T: 14.57 %; Ener. z Bł.: 2.42 %; K: 4399.89 mg;	Wartość energetyczna: 2410.48 kcal; Białko ogółem: 91.84 g; Tłuszcz: 56.31 g; Kw. tł. nasy.: 24.07 g; Węglowodany ogółem: 398.10 g; W tym cukry: 99.12 g; Błonnik pok.: 29.56 g; Sól: 9.23 g; WW: 36.98 Por; : 15.24 %; : 891.70 %; Ener. z T: 21.02 %; Ener. z Bł.: 2.45 %; K: 4081.85 mg;	Wartość energetyczna: 2169.30 kcal; Białko ogółem: 84.07 g; Tłuszcz: 38.18 g; Kw. tł. nasy.: 9.26 g; Węglowodany ogółem: 385.14 g; W tym cukry: 86.88 g; Błonnik pok.: 26.73 g; Sól: 8.72 g; WW: 35.94 Por; : 15.50 %; : 807.42 %; Ener. z T: 15.84 %; Ener. z Bł.: 2.46 %; K: 3670.98 mg;	Wartość energetyczna: 2328.46 kcal; Białko ogółem: 95.65 g; Tłuszcz: 48.34 g; Kw. tł. nasy.: 18.56 g; Węglowodany ogółem: 391.21 g; W tym cukry: 92.05 g; Błonnik pok.: 27.39 g; Sól: 8.29 g; WW: 36.53 Por; : 16.43 %; : 993.96 %; Ener. z T: 18.68 %; Ener. z Bł.: 2.35 %; K: 4216.65 mg;	Wartość energetyczna: 2506.66 kcal; Białko ogółem: 95.61 g; Tłuszcz: 71.42 g; Kw. tł. nasy.: 21.96 g; Węglowodany ogółem: 384.35 g; W tym cukry: 103.40 g; Błonnik pok.: 51.13 g; Sól: 9.34 g; WW: 33.50 Por; : 15.26 %; : 1007.46 %; Ener. z T: 25.64 %; Ener. z Bł.: 4.08 %; K: 4483.11 mg;	
2024-05-26 niedziela	Sniadanie	Kasza manna na wodzie 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (SOJ.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Dynia z wody 100 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser mozzarella 50 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kasza manna na wodzie 300 ml (GLU PSZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (SOJ.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Masło extra 82% 5 g (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g Ser mozzarella 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Mix sałat 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 50 g (MLE.) Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g
	II ŚN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt				Jabłko 1 szt 1 szt
2024-05-26 niedziela	Obiad	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Mizeria 100 g (MLE.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml				Maślanka 150 ml (MLE.) Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-20 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2024-05-26 niedziela	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Kalafior gotowany* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Pomidorki koktajlowe 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 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Twaróg półtusty 50 g (MLE.) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt				
			Wartość energetyczna: 2284.26 kcal; Białko ogółem: 86.59 g; Tłuszcz: 50.54 g; Kw. tł. nasy.: 11.26 g; Węglowodany ogółem: 387.72 g; W tym cukry: 124.94 g; Błonnik pok.: 33.30 g; Sól: 9.45 g; WW: 35.44 Por; : 15.16 %; : 840.58 %; Ener. z T: 19.91 %; Ener. z Bł.: 2.92 %; K: 3754.08 mg;	Wartość energetyczna: 2366.94 kcal; Białko ogółem: 110.48 g; Tłuszcz: 62.29 g; Kw. tł. nasy.: 18.99 g; Węglowodany ogółem: 359.06 g; W tym cukry: 105.72 g; Błonnik pok.: 31.17 g; Sól: 8.42 g; WW: 32.87 Por; : 18.67 %; : 909.98 %; Ener. z T: 23.68 %; Ener. z Bł.: 2.63 %; K: 4337.40 mg;	Wartość energetyczna: 2075.64 kcal; Białko ogółem: 92.94 g; Tłuszcz: 46.68 g; Kw. tł. nasy.: 9.78 g; Węglowodany ogółem: 339.12 g; W tym cukry: 93.00 g; Błonnik pok.: 30.98 g; Sól: 8.85 g; WW: 30.92 Por; : 17.91 %; : 803.56 %; Ener. z T: 20.24 %; Ener. z Bł.: 2.99 %; K: 3960.67 mg;	Wartość energetyczna: 2295.20 kcal; Białko ogółem: 109.67 g; Tłuszcz: 53.69 g; Kw. tł. nasy.: 13.30 g; Węglowodany ogółem: 360.71 g; W tym cukry: 107.22 g; Błonnik pok.: 29.09 g; Sól: 6.90 g; WW: 33.29 Por; : 19.11 %; : 1026.61 %; Ener. z T: 21.05 %; Ener. z Bł.: 2.54 %; K: 4499.75 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-20 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2024-05-20 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ,) Dżem 25 g 1 szt Melon 100 g Pomidor 80 g Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ,) Dżem 25 g 1 szt Melon 100 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,)
	II ŚN	Melon 100 g	Melon 100 g Wafle ryżowe 20 g			
	Obiad	Solferino () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE,) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Solferino (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL,) Ryż na sypko 180 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos ziołowy*b/ml 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Surówka z marchwi z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Solferino () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE,) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Solferino () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 250 g Sos jogurtowy naturalny 50 g (MLE,) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Herbata czarna granulowana z/c 500 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,)
PD	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE,) Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ,)	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ,)				

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-20 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2024-05-20 poniedziałek	Kolacja	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 25 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 80 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mix sałat 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 75 g (SOJ.) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mix sałat 20 g	Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mix sałat 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)	Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Sałata zielona 5 g	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)		Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
			Wartość energetyczna: 2529.59 kcal; Białko ogółem: 98.62 g; Tłuszcz: 54.51 g; Kw. tł. nasy.: 24.62 g; Węglowodany ogółem: 422.04 g; W tym cukry: 135.62 g; Błonnik pok.: 20.40 g; Sól: 7.38 g; WW: 40.21 Por; : 15.59 %; : 997.55 %; Ener. z T: 19.39 %; Ener. z Bł.: 1.61 %; K: 3840.44 mg;	Wartość energetyczna: 2600.96 kcal; Białko ogółem: 97.61 g; Tłuszcz: 58.29 g; Kw. tł. nasy.: 11.98 g; Węglowodany ogółem: 436.60 g; W tym cukry: 91.16 g; Błonnik pok.: 30.07 g; Sól: 10.22 g; WW: 40.69 Por; : 15.01 %; : 838.62 %; Ener. z T: 20.17 %; Ener. z Bł.: 2.31 %; K: 3687.46 mg;	Wartość energetyczna: 2122.55 kcal; Białko ogółem: 52.69 g; Tłuszcz: 51.21 g; Kw. tł. nasy.: 22.04 g; Węglowodany ogółem: 369.02 g; W tym cukry: 137.41 g; Błonnik pok.: 12.28 g; Sól: 2.61 g; WW: 35.80 Por; : 9.93 %; : 779.48 %; Ener. z T: 21.71 %; Ener. z Bł.: 1.16 %; K: 2998.71 mg;	Wartość energetyczna: 1879.79 kcal; Białko ogółem: 34.71 g; Tłuszcz: 45.61 g; Kw. tł. nasy.: 19.12 g; Węglowodany ogółem: 337.91 g; W tym cukry: 121.17 g; Błonnik pok.: 11.37 g; Sól: 1.74 g; WW: 32.75 Por; : 7.39 %; : 647.30 %; Ener. z T: 21.84 %; Ener. z Bł.: 1.21 %; K: 2564.29 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-20 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2024-05-21 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Twaróg półtłusty 50 g (MLE,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza manna na wodzie 300 ml (GLU PSZ,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 75 g (SOJ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (MLE,) Twaróg półtłusty 30 g (MLE,) Pomidor 80 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ,) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Masło extra 82% 15 g (MLE,) Chleb bezglutenowy 120 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ,) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ,)			
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ,) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Buraczki oprószone () 200 g (GLU PSZ,) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami (bez mleka)() 300 ml (GLU PSZ, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ,) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Buraczki oprószone () 200 g (GLU PSZ,) Sos ziołowy ()b/ml 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami (bez mleka)() 300 ml (GLU PSZ, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ,) Pieczeń rzymska wieprzowa 50 g (GLU PSZ, JAJ,) Buraczki oprószone () 200 g (GLU PSZ,) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL,)	Wielowarzywna z ziemniakami (bez mleka)() 300 ml (GLU PSZ, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ,) Pieczeń rzymska wieprzowa 30 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Herbata czarna ekspresowa z/c 500 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,)
PD	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE,)	Wafle ryżowe 30 g Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml				

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-20 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2024-05-21 wtorek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Pomidorki koktajlowe 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g (SOJ.) Pomidorki koktajlowe 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidorki koktajlowe 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pomidorki koktajlowe 80 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Miód (25g) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kleik ryżowy na wodzie 200 g Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)
	PN	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g			Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2827.31 kcal; Białko ogółem: 114.43 g; Tłuszcz: 60.96 g; Kw. tł. nasy.: 27.98 g; Węglowodany ogółem: 465.35 g; W tym cukry: 123.26 g; Błonnik pok.: 29.55 g; Sól: 9.05 g; WW: 43.69 Por.; : 16.19 %; : 957.46 %; Ener. z T: 19.40 %; Ener. z Bł.: 2.09 %; K: 3812.42 mg;	Wartość energetyczna: 2641.85 kcal; Białko ogółem: 98.37 g; Tłuszcz: 41.60 g; Kw. tł. nasy.: 10.77 g; Węglowodany ogółem: 479.02 g; W tym cukry: 129.68 g; Błonnik pok.: 28.76 g; Sól: 9.42 g; WW: 45.08 Por.; : 14.89 %; : 802.06 %; Ener. z T: 14.17 %; Ener. z Bł.: 2.18 %; K: 3069.86 mg;	Wartość energetyczna: 2163.09 kcal; Białko ogółem: 51.38 g; Tłuszcz: 50.76 g; Kw. tł. nasy.: 20.21 g; Węglowodany ogółem: 378.79 g; W tym cukry: 98.30 g; Błonnik pok.: 20.48 g; Sól: 2.95 g; WW: 35.86 Por.; : 9.50 %; : 657.71 %; Ener. z T: 21.12 %; Ener. z Bł.: 1.89 %; K: 2772.49 mg;	Wartość energetyczna: 2015.79 kcal; Białko ogółem: 38.24 g; Tłuszcz: 45.41 g; Kw. tł. nasy.: 18.41 g; Węglowodany ogółem: 369.61 g; W tym cukry: 116.80 g; Błonnik pok.: 20.30 g; Sól: 3.07 g; WW: 35.08 Por.; : 7.59 %; : 674.01 %; Ener. z T: 20.27 %; Ener. z Bł.: 2.01 %; K: 2667.09 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 %; : 135.36 %; Ener. z T: 7.57 %; Ener. z Bł.: 0.62 %; K: 159.20 mg;
2024-05-22 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Kasza manna na wodzie 300 ml (GLU PSZ.) Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 75 g (SOJ.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (MLE.) Dżem 25 g 2 szt Banan 150 g Pomidor 80 g Podpłomyki b/c 30 g (GLU PSZ, MLE.) Mix sałat 20 g	Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (MLE.) Dżem 25 g 2 szt Banan 150 g Pomidor 80 g Podpłomyki b/c 30 g (GLU PSZ, MLE.) Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Mix sałat 20 g	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)
	II ŚN	Banan 150 g	Banan 150 g Wafle ryżowe 20 g			

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-20 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa	
2024-05-22 środa	Obiad	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Dyńia z wody 100 g Sałata zielona z jogurtem 60 g (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos koperkowy (bez mleka) 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Dyńia z wody 100 g Sałata zielona z olejem 60 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Dyńia z wody 100 g Sałata zielona z olejem 60 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Dyńia z wody 100 g Sałata zielona z olejem 60 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Herbata czarna granulowana z/c 500 ml Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	
	PD	Maślanka truskawkowa 200 ml (<u>MLE.</u>) Wafelki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g				
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 20 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	
	PN	Bułka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt			Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-20 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2024-05-22 środa		Wartość energetyczna: 2890.13 kcal; Białko ogółem: 141.00 g; Tłuszcz: 66.96 g; Kw. tł. nasy.: 33.82 g; Węglowodany ogółem: 440.03 g; W tym cukry: 88.73 g; Błonnik pok.: 23.57 g; Sól: 10.51 g; WW: 41.70 Por; : 19.52 %; : 974.21 %; Ener. z T: 20.85 %; Ener. z Bł.: 1.63 %; K: 4457.96 mg;	Wartość energetyczna: 2352.74 kcal; Białko ogółem: 95.41 g; Tłuszcz: 49.15 g; Kw. tł. nasy.: 11.41 g; Węglowodany ogółem: 390.32 g; W tym cukry: 76.95 g; Błonnik pok.: 24.26 g; Sól: 9.01 g; WW: 36.66 Por; : 16.22 %; : 737.69 %; Ener. z T: 18.80 %; Ener. z Bł.: 2.06 %; K: 3739.36 mg;	Wartość energetyczna: 2069.58 kcal; Białko ogółem: 52.12 g; Tłuszcz: 57.29 g; Kw. tł. nasy.: 20.33 g; Węglowodany ogółem: 339.55 g; W tym cukry: 102.10 g; Błonnik pok.: 14.89 g; Sól: 3.08 g; WW: 32.67 Por; : 10.07 %; : 694.49 %; Ener. z T: 24.92 %; Ener. z Bł.: 1.44 %; K: 3467.70 mg;	Wartość energetyczna: 1921.34 kcal; Białko ogółem: 34.75 g; Tłuszcz: 52.40 g; Kw. tł. nasy.: 18.17 g; Węglowodany ogółem: 330.85 g; W tym cukry: 94.74 g; Błonnik pok.: 14.86 g; Sól: 2.07 g; WW: 31.78 Por; : 7.23 %; : 635.50 %; Ener. z T: 24.54 %; Ener. z Bł.: 1.55 %; K: 3143.76 mg;	Wartość energetyczna: 887.22 kcal; Białko ogółem: 19.66 g; Tłuszcz: 7.47 g; Kw. tł. nasy.: 0.18 g; Węglowodany ogółem: 184.88 g; W tym cukry: 34.15 g; Błonnik pok.: 2.73 g; Sól: 0.19 g; WW: 18.29 Por; : 8.86 %; : 135.36 %; Ener. z T: 7.57 %; Ener. z Bł.: 0.62 %; K: 127.46 mg;
2024-05-23 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE ,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 75 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (MLE ,) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 80 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kisiel o smaku wiśniowym b/c 150 ml Sałata zielona 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Pomidor 80 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Kisiel o smaku wiśniowym b/c 150 ml Sałata zielona 20 g	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE ,)
	II ŚN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt				
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g (GLU PSZ, SEL ,) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL ,) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g (GLU PSZ, SEL ,) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml Brokuł gotowany* 200 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Makaron niskobiałkowy PKU z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 200 g (GLU PSZ, SEL ,) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Makaron bezglutenowy niskobiałkowy PKU 180 g Pulpet wieprzowy 40 g (GLU PSZ, JAJ ,) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ ,) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Herbata czarna granulowana z/c 500 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE ,)

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-20 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2024-05-23 czwartek	PD	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Schab bednarza- wędzonka wp.wędzona,parzona z wodą dodaną 20 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 20 g			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Zapiekanka z ryżu i jabłka () 200 g (<u>MLE,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Surówka z marchwi z olejem () 150 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 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w ostonce niejadanej 50 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w ostonce niejadanej 50 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Chleb bezglutenowy 120 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w ostonce niejadanej 25 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)
	PN	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2400.65 kcal; Białko ogółem: 77.91 g; Tłuszcz: 50.36 g; Kw. tł. nasy.: 14.90 g; Węglowodany ogółem: 423.52 g; W tym cukry: 147.88 g; Błonnik pok.: 32.93 g; Sól: 6.17 g; WW: 39.07 Por; : 12.98 %; : 1022.59 %; Ener. z T: 18.88 %; Ener. z Bł.: 2.74 %; K: 4021.51 mg;	Wartość energetyczna: 2226.51 kcal; Białko ogółem: 89.13 g; Tłuszcz: 46.58 g; Kw. tł. nasy.: 10.43 g; Węglowodany ogółem: 375.50 g; W tym cukry: 75.84 g; Błonnik pok.: 28.86 g; Sól: 10.45 g; WW: 34.64 Por; : 16.01 %; : 734.16 %; Ener. z T: 18.83 %; Ener. z Bł.: 2.59 %; K: 3057.39 mg;	Wartość energetyczna: 1930.07 kcal; Białko ogółem: 49.96 g; Tłuszcz: 53.20 g; Kw. tł. nasy.: 19.38 g; Węglowodany ogółem: 317.46 g; W tym cukry: 86.43 g; Błonnik pok.: 17.76 g; Sól: 4.40 g; WW: 29.93 Por; : 10.35 %; : 576.11 %; Ener. z T: 24.81 %; Ener. z Bł.: 1.84 %; K: 2743.27 mg;	Wartość energetyczna: 1918.49 kcal; Białko ogółem: 34.81 g; Tłuszcz: 47.01 g; Kw. tł. nasy.: 17.42 g; Węglowodany ogółem: 341.86 g; W tym cukry: 87.00 g; Błonnik pok.: 16.86 g; Sól: 3.25 g; WW: 32.43 Por; : 7.26 %; : 590.07 %; Ener. z T: 22.05 %; Ener. z Bł.: 1.76 %; K: 2758.18 mg;	Wartość energetyczna: 887.22 kcal; Białko ogółem: 19.66 g; Tłuszcz: 7.47 g; Kw. tł. nasy.: 0.18 g; Węglowodany ogółem: 184.88 g; W tym cukry: 34.15 g; Błonnik pok.: 2.73 g; Sól: 0.19 g; WW: 18.29 Por; : 8.86 %; : 135.36 %; Ener. z T: 7.57 %; Ener. z Bł.: 0.62 %; K: 127.46 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-20 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa	
2024-05-24 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Dżem 25 g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE,) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ,) Dżem 25 g 1 szt Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (MLE,) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (GLU PSZ,) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (MLE,) Dżem 25 g 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,)	
	II ŚN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt					
	Obiad	Ryżowa () 300 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g (RYB,) Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE,) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml (SEL,) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g (RYB,) Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml (GLU PSZ,) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 40 g (RYB,) Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE,) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml		Kleik ryżowy na wodzie 300 g Herbata czarna ekspresowa z/c 500 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,)	
PD	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE,)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ,) Sałata zielona 20 g					

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-20 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2024-05-24 piątek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2665.38 kcal; Białko ogółem: 119.39 g; Tłuszcz: 59.25 g; Kw. tł. nasy.: 21.14 g; Węglowodany ogółem: 425.51 g; W tym cukry: 134.61 g; Błonnik pok.: 28.59 g; Sól: 7.13 g; WW: 39.89 Por.; : 17.92 %; : 1016.94 %; Ener. z T: 20.01 %; Ener. z Bł.: 2.15 %; K: 4679.99 mg;	Wartość energetyczna: 2461.76 kcal; Białko ogółem: 97.70 g; Tłuszcz: 52.23 g; Kw. tł. nasy.: 11.40 g; Węglowodany ogółem: 413.04 g; W tym cukry: 104.14 g; Błonnik pok.: 29.22 g; Sól: 8.00 g; WW: 38.51 Por.; : 15.87 %; : 826.54 %; Ener. z T: 19.09 %; Ener. z Bł.: 2.37 %; K: 3959.74 mg;	Wartość energetyczna: 2297.77 kcal; Białko ogółem: 54.44 g; Tłuszcz: 58.50 g; Kw. tł. nasy.: 19.09 g; Węglowodany ogółem: 394.14 g; W tym cukry: 129.21 g; Błonnik pok.: 21.31 g; Sól: 3.12 g; WW: 37.45 Por.; : 9.48 %; : 735.43 %; Ener. z T: 22.91 %; Ener. z Bł.: 1.85 %; K: 3310.92 mg;	Wartość energetyczna: 2232.17 kcal; Białko ogółem: 38.26 g; Tłuszcz: 54.13 g; Kw. tł. nasy.: 19.09 g; Węglowodany ogółem: 404.20 g; W tym cukry: 135.71 g; Błonnik pok.: 21.31 g; Sól: 2.07 g; WW: 38.47 Por.; : 6.86 %; : 735.43 %; Ener. z T: 21.82 %; Ener. z Bł.: 1.91 %; K: 3310.79 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 %; : 135.36 %; Ener. z T: 7.57 %; Ener. z Bł.: 0.62 %; K: 159.20 mg;
2024-05-25 sobota	Śniadanie	Platki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 25 g (GLU PSZ, SOJ.) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 50 g (SOJ, SEL.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Platki ryżowe na wodzie 300 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 25 g (GLU PSZ, SOJ.) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 50 g (SOJ, SEL.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 25 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 80 g Banan 150 g Dżem 25 g 1 szt Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Masło extra 82% 15 g (MLE.) Chleb bezglutenowy 120 g Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 25 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 80 g Banan 150 g Dżem 25 g 1 szt Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.) Sałata zielona 20 g	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-20 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2024-05-25 sobota	II ŚN	Banan 150 g	Banan 150 g Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ. SOJ.</u>)			
	Obiad	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE. SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE. SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	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	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 Połudwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiw wody wędzona parzona 20 g (<u>GLU PSZ. SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 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>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 75 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (<u>SOJ.</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 20 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Miód (25g) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Dżem 25 g 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE. SO2.</u>)	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-20 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa	
2024-05-25 sobota	Wartość energetyczna: 2611.88 kcal; Białko ogółem: 98.51 g; Tłuszcz: 60.33 g; Kw. tł. nasy.: 26.46 g; Węglowodany ogółem: 432.66 g; W tym cukry: 124.12 g; Błonnik pok.: 29.60 g; Sól: 9.45 g; WW: 40.44 Por; : 15.09 %; : 995.63 %; Ener. z T: 20.79 %; Ener. z Bł.: 2.27 %; K: 4365.79 mg;	Wartość energetyczna: 2475.26 kcal; Białko ogółem: 93.37 g; Tłuszcz: 45.64 g; Kw. tł. nasy.: 10.94 g; Węglowodany ogółem: 436.30 g; W tym cukry: 87.15 g; Błonnik pok.: 28.76 g; Sól: 10.05 g; WW: 40.87 Por; : 15.09 %; : 817.57 %; Ener. z T: 16.59 %; Ener. z Bł.: 2.32 %; K: 3707.16 mg;	Wartość energetyczna: 2144.98 kcal; Białko ogółem: 50.12 g; Tłuszcz: 54.68 g; Kw. tł. nasy.: 19.49 g; Węglowodany ogółem: 371.46 g; W tym cukry: 98.93 g; Błonnik pok.: 20.17 g; Sól: 3.08 g; WW: 35.28 Por; : 9.35 %; : 719.92 %; Ener. z T: 22.94 %; Ener. z Bł.: 1.88 %; K: 3548.55 mg;	Wartość energetyczna: 2021.75 kcal; Białko ogółem: 37.75 g; Tłuszcz: 48.08 g; Kw. tł. nasy.: 18.35 g; Węglowodany ogółem: 367.79 g; W tym cukry: 98.55 g; Błonnik pok.: 20.08 g; Sól: 2.76 g; WW: 34.92 Por; : 7.47 %; : 713.73 %; Ener. z T: 21.40 %; Ener. z Bł.: 1.99 %; K: 3337.63 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 %; : 135.36 %; Ener. z T: 7.57 %; Ener. z Bł.: 0.62 %; K: 159.20 mg;	
2024-05-26 niedziela	Sniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser mozzarella 50 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Kasza manna na wodzie 300 ml (GLU PSZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (SOJ.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Podpłomyki b/c 30 g (GLU PSZ, MLE.) Mix sałat 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek 25 g (MLE.) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Podpłomyki b/c 30 g (GLU PSZ, MLE.) Mix sałat 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kleik ryżowy na wodzie 200 g Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)
	II ŚN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt				
2024-05-26 niedziela	Obiad	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 50 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Jajko sadzone kl M 1 szt (JAJ, MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Herbata czarna granulowana z/c 500 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)
	PD	Maślanka truskawkowa 150 ml (MLE.) Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 20 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g			

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-20 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2024-05-26 niedziela	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt				Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2554.74 kcal; Białko ogółem: 117.68 g; Tłuszcz: 65.48 g; Kw. tł. nasy.: 20.49 g; Węglowodany ogółem: 391.46 g; W tym cukry: 105.72 g; Błonnik pok.: 31.17 g; Sól: 8.57 g; WW: 36.11 Por; : 18.43 %; : 909.98 %; Ener. z T: 23.07 %; Ener. z Bł.: 2.44 %; K: 4337.40 mg;	Wartość energetyczna: 2280.24 kcal; Białko ogółem: 98.48 g; Tłuszcz: 54.33 g; Kw. tł. nasy.: 12.06 g; Węglowodany ogółem: 368.39 g; W tym cukry: 93.27 g; Błonnik pok.: 33.01 g; Sól: 10.15 g; WW: 33.66 Por; : 17.28 %; : 813.71 %; Ener. z T: 21.45 %; Ener. z Bł.: 2.90 %; K: 3996.85 mg;	Wartość energetyczna: 2126.46 kcal; Białko ogółem: 53.18 g; Tłuszcz: 59.97 g; Kw. tł. nasy.: 20.33 g; Węglowodany ogółem: 354.04 g; W tym cukry: 93.97 g; Błonnik pok.: 24.17 g; Sól: 2.90 g; WW: 33.12 Por; : 10.00 %; : 743.80 %; Ener. z T: 25.38 %; Ener. z Bł.: 2.27 %; K: 3640.09 mg;	Wartość energetyczna: 2044.69 kcal; Białko ogółem: 35.06 g; Tłuszcz: 62.37 g; Kw. tł. nasy.: 22.51 g; Węglowodany ogółem: 345.86 g; W tym cukry: 92.97 g; Błonnik pok.: 23.57 g; Sól: 2.80 g; WW: 32.33 Por; : 6.86 %; : 717.40 %; Ener. z T: 27.45 %; Ener. z Bł.: 2.31 %; K: 3357.17 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 %; : 135.36 %; Ener. z T: 7.57 %; Ener. z Bł.: 0.62 %; K: 127.46 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-20 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa	
2024-05-20 poniedziałek	Śniadanie	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,)	Płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU OW,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka graham-pszenna 60g 1 szt (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka graham-pszenna 60g 1 szt (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Pomidor 80 g Bułka graham-pszenna 60g 1 szt (GLU PSZ,) Sałata zielona 20 g	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml (MLE,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Melon 100 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	
	II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Melon 100 g				
	Obiad	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Solferino () 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Naleśniki z serem 200 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE,) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grochowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, SEL,) Naleśniki z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE,) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grochowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, SEL,) Ryż brązowy z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE,) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grochowa z ziemniakami () b/glutenu 300 ml (SEL,) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE,) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PD	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE,) Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ,)		Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE,) Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE,)		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-20 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2024-05-20 poniedziałek	Kolacja	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 40 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 25 g (może zawierać: MLE, GOR.) Papryka świeża 80 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mix sałat 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu i rzodkiewki 80 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 25 g (może zawierać: MLE, GOR.) Papryka świeża 80 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mix sałat 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu i rzodkiewki 80 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 25 g (może zawierać: MLE, GOR.) Papryka świeża 80 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mix sałat 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu i rzodkiewki 80 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 25 g (może zawierać: MLE, GOR.) Papryka świeża 80 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mix sałat 20 g
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)			
			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 %; : 317.23 %; Ener. z T: 6.22 %; Ener. z Bł.: 1.23 %; K: 1040.31 mg;	Wartość energetyczna: 2210.04 kcal; Białko ogółem: 96.83 g; Tłuszcz: 62.18 g; Kw. tł. nasy.: 25.72 g; Węglowodany ogółem: 319.48 g; W tym cukry: 126.79 g; Błonnik pok.: 16.61 g; Sól: 4.72 g; WW: 30.40 Por; : 17.53 %; : 925.76 %; Ener. z T: 25.32 %; Ener. z Bł.: 1.50 %; K: 3739.85 mg;	Wartość energetyczna: 2974.00 kcal; Białko ogółem: 128.62 g; Tłuszcz: 76.12 g; Kw. tł. nasy.: 29.25 g; Węglowodany ogółem: 451.89 g; W tym cukry: 138.98 g; Błonnik pok.: 27.07 g; Sól: 7.06 g; WW: 42.63 Por; : 17.30 %; : 1024.00 %; Ener. z T: 23.04 %; Ener. z Bł.: 1.82 %; K: 4160.66 mg;	Wartość energetyczna: 2499.61 kcal; Białko ogółem: 102.57 g; Tłuszcz: 58.69 g; Kw. tł. nasy.: 24.75 g; Węglowodany ogółem: 406.30 g; W tym cukry: 132.21 g; Błonnik pok.: 42.91 g; Sól: 6.65 g; WW: 36.41 Por; : 16.41 %; : 1136.90 %; Ener. z T: 21.13 %; Ener. z Bł.: 3.43 %; K: 4595.59 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-20 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa	
2024-05-21 wtorek	Śniadanie	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Makaron na mleku 250 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ.) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paprykarz szczeciński 80 g (RYB, SOJ.) Ser żółty 25 g (MLE.) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paprykarz szczeciński 80 g (RYB, SOJ.) Ser żółty 25 g (MLE.) Ogórek świeży 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g	
	II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Jabłko 1 szt 1 szt				
	Obiad	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml (SEL.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 90 g (GLU JĘCZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki oprószone () 100 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g (MLE.) Buraczki oprószone () 100 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty białej () 300 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g (MLE.) Buraczki oprószone () 100 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty białej (bez glutenu) () 300 ml (SEL.) Ryż na sypko 180 g Pulpet wieprzowy (bez glutenu) 100 g (JAJ.) Sos ziołowy (bez glutenu) () 80 ml (SEL.) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g (MLE.) Buraczki oprószone () (bez glutenu) 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
PD	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE.)					

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-20 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.z podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2024-05-21 wtorek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kleik ryżowy na wodzie 200 g Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Pomidorki koktajlowe 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Pomidorki koktajlowe 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidorki koktajlowe 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g			
		Wartość energetyczna: 1065.96 kcal; Białko ogółem: 22.96 g; Tłuszcz: 7.83 g; Kw. tł. nasy.: 0.25 g; Węglowodany ogółem: 226.66 g; W tym cukry: 44.09 g; Błonnik pok.: 4.91 g; Sól: 0.67 g; WW: 22.27 Por; : 8.61 %; : 194.79 %; Ener. z T: 6.61 %; Ener. z Bł.: 0.92 %; K: 286.12 mg;	Wartość energetyczna: 2033.88 kcal; Białko ogółem: 76.14 g; Tłuszcz: 50.22 g; Kw. tł. nasy.: 24.73 g; Węglowodany ogółem: 324.36 g; W tym cukry: 110.84 g; Błonnik pok.: 18.66 g; Sól: 4.69 g; WW: 30.65 Por; : 14.97 %; : 816.71 %; Ener. z T: 22.22 %; Ener. z Bł.: 1.83 %; K: 2834.27 mg;	Wartość energetyczna: 2677.39 kcal; Białko ogółem: 100.56 g; Tłuszcz: 56.98 g; Kw. tł. nasy.: 26.81 g; Węglowodany ogółem: 451.15 g; W tym cukry: 118.14 g; Błonnik pok.: 29.87 g; Sól: 8.75 g; WW: 42.23 Por; : 15.02 %; : 942.38 %; Ener. z T: 19.15 %; Ener. z Bł.: 2.23 %; K: 3382.92 mg;	Wartość energetyczna: 2921.06 kcal; Białko ogółem: 108.18 g; Tłuszcz: 82.36 g; Kw. tł. nasy.: 34.38 g; Węglowodany ogółem: 455.20 g; W tym cukry: 121.73 g; Błonnik pok.: 45.56 g; Sól: 9.15 g; WW: 41.10 Por; : 14.81 %; : 1083.62 %; Ener. z T: 25.38 %; Ener. z Bł.: 3.12 %; K: 4407.66 mg;	Wartość energetyczna: 2608.90 kcal; Białko ogółem: 83.30 g; Tłuszcz: 83.79 g; Kw. tł. nasy.: 30.83 g; Węglowodany ogółem: 384.41 g; W tym cukry: 108.22 g; Błonnik pok.: 20.17 g; Sól: 4.32 g; WW: 36.48 Por; : 12.77 %; : 797.37 %; Ener. z T: 28.90 %; Ener. z Bł.: 1.55 %; K: 3407.48 mg;
2024-05-22 środa	Śniadanie	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Ryż na mleku 250 ml (MLE.) Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ.) Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ.) Banan 150 g Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g
	II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Banan 150 g			

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-20 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa	
2024-05-22 środa	Obiad	Grysikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki gotowane () 90 g Eskalopka z kurczaka 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Dyńia z wody 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grysikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki gotowane () 180 g Eskalopka z kurczaka 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Dyńia z wody 100 g Sałata zielona z jogurtem 60 g (MLE,) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grysikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki gotowane () 180 g Eskalopka z kurczaka 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Sos koperkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Sałata zielona z jogurtem 60 g (MLE,) Dyńia z wody 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z makaronem (bez glutenu) () 300 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos koperkowy (bez glutenu) 80 ml (MLE,) Sałata zielona z jogurtem 60 g (MLE,) Dyńia z wody 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PD	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Wafelki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Maślanka truskawkowa 200 ml (MLE,)				
	Kolacja	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ,) Paszтет drobiowy z kurnej półki 30 g (GLU PSZ, JAJ, SEL,) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ,) Paszтет drobiowy z kurnej półki 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL,) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Paszтет drobiowy z kurnej półki 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL,) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ,) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Bułka maślana 1 szt 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE,)				Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-20 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2024-05-22 środa		Wartość energetyczna: 1067.54 kcal; Białko ogółem: 23.42 g; Tłuszcz: 7.96 g; Kw. tł. nasy.: 0.25 g; Węglowodany ogółem: 226.17 g; W tym cukry: 44.06 g; Błonnik pok.: 4.93 g; Sól: 0.64 g; WW: 22.20 Por; : 8.77 %; : 193.96 %; Ener. z T: 6.71 %; Ener. z Bł.: 0.92 %; K: 271.37 mg;	Wartość energetyczna: 2348.67 kcal; Białko ogółem: 104.10 g; Tłuszcz: 67.99 g; Kw. tł. nasy.: 32.17 g; Węglowodany ogółem: 336.31 g; W tym cukry: 100.35 g; Błonnik pok.: 16.70 g; Sól: 6.81 g; WW: 32.07 Por; : 17.73 %; : 831.24 %; Ener. z T: 26.05 %; Ener. z Bł.: 1.42 %; K: 3308.32 mg;	Wartość energetyczna: 3058.40 kcal; Białko ogółem: 133.10 g; Tłuszcz: 82.69 g; Kw. tł. nasy.: 34.25 g; Węglowodany ogółem: 454.99 g; W tym cukry: 104.57 g; Błonnik pok.: 24.40 g; Sól: 9.62 g; WW: 43.21 Por; : 17.41 %; : 1000.56 %; Ener. z T: 24.33 %; Ener. z Bł.: 1.60 %; K: 4322.13 mg;	Wartość energetyczna: 2985.50 kcal; Białko ogółem: 134.22 g; Tłuszcz: 82.59 g; Kw. tł. nasy.: 33.58 g; Węglowodany ogółem: 439.78 g; W tym cukry: 93.33 g; Błonnik pok.: 32.14 g; Sól: 10.39 g; WW: 40.90 Por; : 17.98 %; : 1092.12 %; Ener. z T: 24.90 %; Ener. z Bł.: 2.15 %; K: 4604.14 mg;	Wartość energetyczna: 2268.89 kcal; Białko ogółem: 105.10 g; Tłuszcz: 53.39 g; Kw. tł. nasy.: 22.18 g; Węglowodany ogółem: 344.37 g; W tym cukry: 91.36 g; Błonnik pok.: 16.42 g; Sól: 6.00 g; WW: 32.86 Por; : 18.53 %; : 762.47 %; Ener. z T: 21.18 %; Ener. z Bł.: 1.45 %; K: 4022.82 mg;
2024-05-23 czwartek	Śniadanie	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,)	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka graham-pszena 60g 1 szt (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Paszтет z fasoli () 60 g (GLU PSZ, JAJ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka graham-pszena 60g 1 szt (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Paszтет z fasoli () 60 g (GLU PSZ, JAJ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka graham-pszena 60g 1 szt (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Paszтет z fasoli () 60 g (GLU PSZ, JAJ,) Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR,) Pomidor 80 g Gruszka 1szt. 150 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Jabłko 1 szt 1 szt		Gruszka 1szt. 150 g	
	Obiad	Grycikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 150 g (GLU PSZ, SEL,) Surówka wielowarzywna z olejem () 50 g (SEL,) Brokuł gotowany* 50 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*/z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g (GLU PSZ, SEL,) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (SEL,) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*/z/c 250 ml	Barszcz czerwony z botwinką i ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g (GLU PSZ, SEL,) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (SEL,) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*/z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu) () 300 ml (MLE, SEL,) Makaron bg z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g (SEL,) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (SEL,) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*/z/c 250 ml

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-20 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2024-05-23 czwartek	PD	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml		Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)	
	Kolacja	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Zapiekanka z ryżu i jabłka () 200 g (<u>MLE,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Surówka z marchwi z olejem () 150 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>)			Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Zapiekanka z ryżu i jabłka () 200 g (<u>MLE,</u>) Surówka z marchwi z olejem () 150 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	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt			
		Wartość energetyczna: 1067.54 kcal; Białko ogółem: 23.42 g; Tłuszcz: 7.96 g; Kw. tł. nasy.: 0.25 g; Węglowodany ogółem: 226.17 g; W tym cukry: 44.06 g; Błonnik pok.: 4.93 g; Sól: 0.64 g; WW: 22.20 Por; : 8.77 %; : 193.96 %; Ener. z T: 6.71 mg; Ener. z Bł.: 0.92 %; K: 271.37 mg;	Wartość energetyczna: 2094.80 kcal; Białko ogółem: 60.08 g; Tłuszcz: 52.40 g; Kw. tł. nasy.: 14.50 g; Węglowodany ogółem: 358.03 g; W tym cukry: 146.53 g; Błonnik pok.: 32.56 g; Sól: 4.16 g; WW: 32.63 Por; : 11.47 %; : 942.57 %; Ener. z T: 22.51 %; Ener. z Bł.: 3.11 %; K: 3641.27 mg;	Wartość energetyczna: 2591.96 kcal; Białko ogółem: 79.04 g; Tłuszcz: 62.87 g; Kw. tł. nasy.: 16.22 g; Węglowodany ogółem: 443.30 g; W tym cukry: 155.30 g; Błonnik pok.: 40.10 g; Sól: 5.86 g; WW: 40.38 Por; : 12.20 %; : 1091.13 %; Ener. z T: 21.83 %; Ener. z Bł.: 3.09 %; K: 4416.78 mg;	Wartość energetyczna: 2500.81 kcal; Białko ogółem: 79.46 g; Tłuszcz: 63.26 g; Kw. tł. nasy.: 16.29 g; Węglowodany ogółem: 417.79 g; W tym cukry: 144.63 g; Błonnik pok.: 46.72 g; Sól: 5.69 g; WW: 37.19 Por; : 12.71 %; : 1025.55 %; Ener. z T: 22.77 %; Ener. z Bł.: 3.74 %; K: 4551.45 mg;	Wartość energetyczna: 2101.20 kcal; Białko ogółem: 62.03 g; Tłuszcz: 53.43 g; Kw. tł. nasy.: 14.28 g; Węglowodany ogółem: 354.98 g; W tym cukry: 110.91 g; Błonnik pok.: 30.33 g; Sól: 4.24 g; WW: 32.43 Por; : 11.81 %; : 952.98 %; Ener. z T: 22.89 %; Ener. z Bł.: 2.89 %; K: 3725.46 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-20 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa	
2024-05-24 piątek	Śniadanie	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,)	Zacierka na mleku 250 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Dżem 25 g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE,) Pomidorki koktajlowe 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Sałata zielona 20 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Dżem 25 g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE,) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Dżem 25 g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE,) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Dżem 25 g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE,) Pomidorki koktajlowe 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g	
	II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Jabłko 1 szt 1 szt				
	Obiad	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml (SEL,) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem () 250 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane () 90 g Łosoś pieczony 120 g (RYB,) Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE,) Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g (RYB,) Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE,) Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g (RYB,) Sos koperkowy *(bez glutenu) 80 ml (MLE,) Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Warzywa po grecku (bez glutenu) () 100 g (SEL,) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml		
PD	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE,)					

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-20 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.z. podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2024-05-24 piątek	Kolacja	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Ser żółty 25 g (MLE,) Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Ser żółty 25 g (MLE,) Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Ser żółty 25 g (MLE,) Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Ser żółty 25 g (MLE,) Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ,) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt			Wafle ryżowe 30 g Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt
		Wartość energetyczna: 1065.96 kcal; Białko ogółem: 22.96 g; Tłuszcz: 7.83 g; Kw. tł. nasy.: 0.25 g; Węglowodany ogółem: 226.66 g; W tym cukry: 44.09 g; Błonnik pok.: 4.91 g; Sól: 0.67 g; WW: 22.27 Por; : 8.61 %; : 194.79 %; Ener. z T: 6.61 %; Ener. z Bł.: 0.92 %; K: 286.12 mg;	Wartość energetyczna: 2092.01 kcal; Białko ogółem: 103.39 g; Tłuszcz: 59.90 g; Kw. tł. nasy.: 24.88 g; Węglowodany ogółem: 292.18 g; W tym cukry: 125.36 g; Błonnik pok.: 17.49 g; Sól: 4.78 g; WW: 27.64 Por; : 19.77 %; : 815.44 %; Ener. z T: 25.77 %; Ener. z Bł.: 1.67 %; K: 3587.92 mg;	Wartość energetyczna: 2693.05 kcal; Białko ogółem: 118.80 g; Tłuszcz: 66.25 g; Kw. tł. nasy.: 26.12 g; Węglowodany ogółem: 417.60 g; W tym cukry: 135.29 g; Błonnik pok.: 27.82 g; Sól: 7.54 g; WW: 39.18 Por; : 17.65 %; : 1030.08 %; Ener. z T: 22.14 %; Ener. z Bł.: 2.07 %; K: 4600.35 mg;	Wartość energetyczna: 2608.25 kcal; Białko ogółem: 116.48 g; Tłuszcz: 67.01 g; Kw. tł. nasy.: 26.15 g; Węglowodany ogółem: 403.96 g; W tym cukry: 137.93 g; Błonnik pok.: 41.56 g; Sól: 7.09 g; WW: 36.48 Por; : 17.86 %; : 1130.14 %; Ener. z T: 23.12 %; Ener. z Bł.: 3.19 %; K: 5157.95 mg;	Wartość energetyczna: 2433.49 kcal; Białko ogółem: 90.74 g; Tłuszcz: 67.66 g; Kw. tł. nasy.: 22.47 g; Węglowodany ogółem: 371.02 g; W tym cukry: 119.09 g; Błonnik pok.: 21.73 g; Sól: 4.00 g; WW: 35.08 Por; : 14.92 %; : 804.21 %; Ener. z T: 25.02 %; Ener. z Bł.: 1.79 %; K: 4005.96 mg;
2024-05-25 sobota	Śniadanie	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,)	Płatki pszenne na mleku 250 ml (GLU PSZ, MLE,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g (SOJ, SEL,) Ketchup 20 g (SEL,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g (SOJ, SEL,) Ketchup 20 g (SEL,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g (SOJ, SEL,) Pomidor 80 g Ketchup 20 g (SEL,) Sałata zielona 20 g	Płatki ryżowe błyskawiczne na mleku 300 g (MLE,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g (SOJ, SEL,) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Banan 150 g Sałata zielona 20 g

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-20 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa	
2024-05-25 sobota	II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Banan 150 g				
	Obiad	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) kasza pęczak/sypko 90 g (GLU PSZ,) Gulasz z udźca kurczaka 100 g (GLU PSZ,) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ogórkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) kasza pęczak/sypko 180 g (GLU PSZ,) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ,) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Ogórkowa z ziemniakami (bez glutenu) () 300 ml (MLE, SEL,) Ryż na sypko 180 g Gulasz z udźca kurczaka (bez glutenu) 150 g Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PD	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (MLE,)				
	Kolacja	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (SOJ,) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE,) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE,) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ,) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE,) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ,) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE,) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ,) Sałata zielona 20 g Rzodkiew biała 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,) Dżem 25 g 1 szt			Dżem 25 g 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,)	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-20 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa	
2024-05-25 sobota	Wartość energetyczna: 1139.04 kcal; Białko ogółem: 24.68 g; Tłuszcz: 7.87 g; Kw. tł. nasy.: 0.24 g; Węglowodany ogółem: 244.19 g; W tym cukry: 44.54 g; Błonnik pok.: 7.01 g; Sól: 0.67 g; WW: 23.82 Por: : 8.67 %; : 317.23 %; Ener. z T: 6.22 %; Ener. z Bł.: 1.23 %; K: 1040.31 mg;	Wartość energetyczna: 2061.99 kcal; Białko ogółem: 71.91 g; Tłuszcz: 67.75 g; Kw. tł. nasy.: 30.68 g; Węglowodany ogółem: 294.81 g; W tym cukry: 113.58 g; Błonnik pok.: 24.33 g; Sól: 6.75 g; WW: 27.21 Por: : 13.95 %; : 808.62 %; Ener. z T: 29.57 %; Ener. z Bł.: 2.36 %; K: 3374.09 mg;	Wartość energetyczna: 2821.58 kcal; Białko ogółem: 98.50 g; Tłuszcz: 86.44 g; Kw. tł. nasy.: 33.35 g; Węglowodany ogółem: 417.14 g; W tym cukry: 120.88 g; Błonnik pok.: 38.03 g; Sól: 10.35 g; WW: 38.07 Por: : 13.96 %; : 940.50 %; Ener. z T: 27.57 %; Ener. z Bł.: 2.70 %; K: 3997.86 mg;	Wartość energetyczna: 2702.86 kcal; Białko ogółem: 96.18 g; Tłuszcz: 87.20 g; Kw. tł. nasy.: 33.38 g; Węglowodany ogółem: 395.02 g; W tym cukry: 115.04 g; Błonnik pok.: 51.77 g; Sól: 9.90 g; WW: 34.52 Por: : 14.23 %; : 1032.06 %; Ener. z T: 29.04 %; Ener. z Bł.: 3.83 %; K: 4555.29 mg;	Wartość energetyczna: 2429.22 kcal; Białko ogółem: 68.82 g; Tłuszcz: 67.85 g; Kw. tł. nasy.: 22.44 g; Węglowodany ogółem: 391.61 g; W tym cukry: 94.44 g; Błonnik pok.: 18.73 g; Sól: 4.66 g; WW: 37.44 Por: : 11.33 %; : 792.82 %; Ener. z T: 25.14 %; Ener. z Bł.: 1.54 %; K: 3444.26 mg;	
2024-05-26 niedziela	Śniadanie	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,)	Kasza manna na mleku 250 ml (GLU PSZ, MLE,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Ser mozzarella 30 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 50 g (MLE,) Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 50 g (MLE,) Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml (MLE,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Ser mozzarella 50 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Papryka świeża 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Mix sałat 20 g
	II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Jabłko 1 szt 1 szt			
	Obiad	Marchewkowa z ziemniakami (bez mleka) 300 g (GLU PSZ, SEL,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Schab duszony 50 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki gotowane () 90 g Mizeria 50 g (MLE,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 50 g (SEL,) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki gotowane () 180 g Mizeria 100 g (MLE,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL,) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez glutenu) () 300 ml (MLE, SEL,) Schab duszony 100 g Sos własny (bez glutenu) 80 ml Ziemniaki gotowane () 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem (bez glutenu) () 100 g (SEL,) Mizeria 100 g (MLE,) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
PD	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Maślanka truskawkowa 150 ml (MLE,) Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE,)				

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-20 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2024-05-26 niedziela	Kolacja	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ) Dżem 25 g 1 szt Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Dżem 25 g 1 szt Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Dżem 25 g 1 szt Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Dżem 25 g 1 szt Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt			
		Wartość energetyczna: 1061.16 kcal; Białko ogółem: 22.98 g; Tłuszcz: 7.81 g; Kw. tł. nasy.: 0.25 g; Węglowodany ogółem: 226.10 g; W tym cukry: 45.55 g; Błonnik pok.: 6.20 g; Sól: 0.70 g; WW: 22.07 Por; : 8.66 %; : 247.73 %; Ener. z T: 6.63 %; Ener. z Bł.: 1.17 %; K: 603.40 mg;	Wartość energetyczna: 1696.54 kcal; Białko ogółem: 71.32 g; Tłuszcz: 45.09 g; Kw. tł. nasy.: 17.96 g; Węglowodany ogółem: 261.83 g; W tym cukry: 95.70 g; Błonnik pok.: 16.75 g; Sól: 3.80 g; WW: 24.60 Por; : 16.82 %; : 700.20 %; Ener. z T: 23.92 %; Ener. z Bł.: 1.97 %; K: 2722.85 mg;	Wartość energetyczna: 2510.24 kcal; Białko ogółem: 117.46 g; Tłuszcz: 62.09 g; Kw. tł. nasy.: 21.14 g; Węglowodany ogółem: 386.14 g; W tym cukry: 103.67 g; Błonnik pok.: 27.07 g; Sól: 8.20 g; WW: 35.97 Por; : 18.72 %; : 923.95 %; Ener. z T: 22.26 %; Ener. z Bł.: 2.16 %; K: 4074.56 mg;	Wartość energetyczna: 2391.52 kcal; Białko ogółem: 115.14 g; Tłuszcz: 62.85 g; Kw. tł. nasy.: 21.17 g; Węglowodany ogółem: 364.02 g; W tym cukry: 97.83 g; Błonnik pok.: 40.81 g; Sól: 7.75 g; WW: 32.42 Por; : 19.26 %; : 1015.51 %; Ener. z T: 23.65 %; Ener. z Bł.: 3.41 %; K: 4631.99 mg;	Wartość energetyczna: 2355.12 kcal; Białko ogółem: 90.90 g; Tłuszcz: 74.69 g; Kw. tł. nasy.: 20.06 g; Węglowodany ogółem: 337.88 g; W tym cukry: 103.74 g; Błonnik pok.: 21.68 g; Sól: 5.50 g; WW: 31.64 Por; : 15.44 %; : 838.91 %; Ener. z T: 28.54 %; Ener. z Bł.: 1.84 %; K: 3914.74 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-20 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych
2024-05-20 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 60g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Melon 100 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Płatki owsiane na mleku 250 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Melon 100 g Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Melon 100 g	
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż brązowy z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Solferino () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 200 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Solferino () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
PD		Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)		Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>) Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>)		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-20 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych
2024-05-20 poniedziałek	Kolacja	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu i rzodkiewki 150 g (MLE.) Papryka świeża 80 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mix sałat 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 25 g (może zawierać: MLE, GOR.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 25 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 80 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mix sałat 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 25 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 80 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mix sałat 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 25 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor b/skórki 80 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mix sałat 20 g
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)				
		Wartość energetyczna: 2463.09 kcal; Białko ogółem: 101.90 g; Tłuszcz: 67.20 g; Kw. tł. nasy.: 33.40 g; Węglowodany ogółem: 376.84 g; W tym cukry: 115.75 g; Błonnik pok.: 36.22 g; Sól: 6.43 g; WW: 34.11 Por; : 16.55 %; : 951.25 %; Ener. z T: 24.55 %; Ener. z Bł.: 2.94 %; K: 4038.18 mg;	Wartość energetyczna: 2480.63 kcal; Białko ogółem: 109.65 g; Tłuszcz: 63.13 g; Kw. tł. nasy.: 24.11 g; Węglowodany ogółem: 376.80 g; W tym cukry: 92.03 g; Błonnik pok.: 19.24 g; Sól: 6.32 g; WW: 35.90 Por; : 17.68 %; : 846.64 %; Ener. z T: 22.91 %; Ener. z Bł.: 1.55 %; K: 3047.57 mg;	Wartość energetyczna: 1947.91 kcal; Białko ogółem: 79.73 g; Tłuszcz: 49.37 g; Kw. tł. nasy.: 22.75 g; Węglowodany ogółem: 303.26 g; W tym cukry: 122.06 g; Błonnik pok.: 13.98 g; Sól: 4.91 g; WW: 28.96 Por; : 16.37 %; : 895.08 %; Ener. z T: 22.81 %; Ener. z Bł.: 1.44 %; K: 3517.47 mg;	Wartość energetyczna: 2492.48 kcal; Białko ogółem: 93.49 g; Tłuszcz: 53.22 g; Kw. tł. nasy.: 23.82 g; Węglowodany ogółem: 420.88 g; W tym cukry: 134.61 g; Błonnik pok.: 20.39 g; Sól: 7.31 g; WW: 40.09 Por; : 15.00 %; : 993.38 %; Ener. z T: 19.22 %; Ener. z Bł.: 1.64 %; K: 3804.85 mg;	Wartość energetyczna: 2209.89 kcal; Białko ogółem: 89.48 g; Tłuszcz: 48.35 g; Kw. tł. nasy.: 22.23 g; Węglowodany ogółem: 365.29 g; W tym cukry: 110.41 g; Błonnik pok.: 20.29 g; Sól: 7.13 g; WW: 34.53 Por; : 16.20 %; : 889.48 %; Ener. z T: 19.69 %; Ener. z Bł.: 1.84 %; K: 3537.17 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-20 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych
2024-05-21 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Paprykarz szczeciński 80 g (RYB, SOJ,) Ser żółty 25 g (MLE,) Ogórek świeży 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Dżem 25 g 1 szt Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,)	Makaron na mleku 250 ml (GLU PSZ, MLE,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Twaróg półtłusty 50 g (MLE,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Twaróg półtłusty 80 g (MLE,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Twaróg półtłusty 50 g (MLE,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ,) Pomidor b/skórki 80 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej () 300 ml (GLU PSZ, SEL, GOR,) Pierogi ukraińskie () 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g (MLE,) Buraczki oprószone () 100 g (GLU PSZ,) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml (SEL,) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL,) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 90 g (GLU JĘCZ,) Pieczeń rzymska wieprzowa 50 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Buraczki oprószone () 100 g (GLU PSZ,) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ,) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g (GLU PSZ,) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Buraczki oprószone () 200 g (GLU PSZ,) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ,) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Buraczki oprószone () 200 g (GLU PSZ,) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
PD		Jogurt brzoskwiniowy 150g 1 szt (MLE,)	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,) Jogurt brzoskwiniowy 150g 1 szt (MLE,)			

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-20 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych	
2024-05-21 wtorek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paszтет sojowy z pomidorami 50 g (SOJ, GOR.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Pomidorki koktajlowe 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Pomidorki koktajlowe 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	
	PN	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g					
		Wartość energetyczna: 2959.09 kcal; Białko ogółem: 87.89 g; Tłuszcz: 94.82 g; Kw. tł. nasy.: 31.47 g; Węglowodany ogółem: 452.86 g; W tym cukry: 113.05 g; Błonnik pok.: 37.83 g; Sól: 8.08 g; WW: 41.60 Por.; : 11.88 %; : 1050.91 %; Ener. z T: 28.84 %; Ener. z Bł.: 2.56 %; K: 4080.21 mg;	Wartość energetyczna: 2527.73 kcal; Białko ogółem: 90.30 g; Tłuszcz: 64.07 g; Kw. tł. nasy.: 23.60 g; Węglowodany ogółem: 408.77 g; W tym cukry: 122.08 g; Błonnik pok.: 27.01 g; Sól: 7.93 g; WW: 38.33 Por.; : 14.29 %; : 990.04 %; Ener. z T: 22.81 %; Ener. z Bł.: 2.14 %; K: 3873.78 mg;	Wartość energetyczna: 2029.56 kcal; Białko ogółem: 75.17 g; Tłuszcz: 50.15 g; Kw. tł. nasy.: 24.74 g; Węglowodany ogółem: 324.58 g; W tym cukry: 111.53 g; Błonnik pok.: 19.13 g; Sól: 4.54 g; WW: 30.68 Por.; : 14.81 %; : 791.91 %; Ener. z T: 22.24 %; Ener. z Bł.: 1.88 %; K: 2936.35 mg;	Wartość energetyczna: 2886.20 kcal; Białko ogółem: 125.76 g; Tłuszcz: 68.88 g; Kw. tł. nasy.: 28.61 g; Węglowodany ogółem: 450.84 g; W tym cukry: 124.05 g; Błonnik pok.: 28.82 g; Sól: 9.19 g; WW: 42.33 Por.; : 17.43 %; : 940.80 %; Ener. z T: 21.48 %; Ener. z Bł.: 2.00 %; K: 3996.32 mg;	Wartość energetyczna: 2519.16 kcal; Białko ogółem: 105.81 g; Tłuszcz: 51.76 g; Kw. tł. nasy.: 25.31 g; Węglowodany ogółem: 418.20 g; W tym cukry: 114.16 g; Błonnik pok.: 27.92 g; Sól: 8.48 g; WW: 39.08 Por.; : 16.80 %; : 873.34 %; Ener. z T: 18.49 %; Ener. z Bł.: 2.22 %; K: 3502.75 mg;	
2024-05-22 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Banan 150 g Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ.)	Ryż na mleku 250 ml (MLE.) Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 80 g Banan 150 g Mix sałat 20 g	
	II ŚN	Banan 150 g					

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-20 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych
2024-05-22 środa	Obiad	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kotlety z buraka i kaszy jęczmiennej 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona z jogurtem 60 g (<u>MLE.</u>) Dyń z wody 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Dyń z wody 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 90 g Filet z kurczaka pieczony 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Dyń z wody 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Dyń z wody 100 g Sałata zielona z jogurtem 60 g (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PD		Maślanka truskawkowa 200 ml (<u>MLE.</u>)	Maślanka truskawkowa 200 ml (<u>MLE.</u>) Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Maślanka truskawkowa 150 ml (<u>MLE.</u>) Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w ostonce niejadanej 50 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g 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 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g
PN	Bułka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)					

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-20 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych
2024-05-22 środa		Wartość energetyczna: 2696.23 kcal; Białko ogółem: 99.55 g; Tłuszcz: 81.90 g; Kw. tł. nasy.: 32.10 g; Węglowodany ogółem: 404.53 g; W tym cukry: 111.77 g; Błonnik pok.: 34.39 g; Sól: 8.72 g; WW: 37.09 Por; : 14.77 %; : 897.21 %; Ener. z T: 27.34 %; Ener. z Bł.: 2.55 %; K: 3544.74 mg;	Wartość energetyczna: 2693.21 kcal; Białko ogółem: 138.03 g; Tłuszcz: 51.14 g; Kw. tł. nasy.: 25.15 g; Węglowodany ogółem: 426.67 g; W tym cukry: 81.17 g; Błonnik pok.: 20.84 g; Sól: 10.66 g; WW: 40.57 Por; : 20.50 %; : 967.23 %; Ener. z T: 17.09 %; Ener. z Bł.: 1.55 %; K: 4000.47 mg;	Wartość energetyczna: 2285.10 kcal; Białko ogółem: 110.88 g; Tłuszcz: 56.46 g; Kw. tł. nasy.: 27.81 g; Węglowodany ogółem: 339.60 g; W tym cukry: 108.39 g; Błonnik pok.: 16.41 g; Sól: 7.19 g; WW: 32.39 Por; : 19.41 %; : 852.69 %; Ener. z T: 22.24 %; Ener. z Bł.: 1.44 %; K: 3524.26 mg;	Wartość energetyczna: 2866.87 kcal; Białko ogółem: 139.42 g; Tłuszcz: 61.12 g; Kw. tł. nasy.: 28.80 g; Węglowodany ogółem: 449.40 g; W tym cukry: 112.23 g; Błonnik pok.: 24.06 g; Sól: 9.97 g; WW: 42.65 Por; : 19.45 %; : 1017.16 %; Ener. z T: 19.19 %; Ener. z Bł.: 1.68 %; K: 4623.20 mg;	Wartość energetyczna: 2578.83 kcal; Białko ogółem: 133.00 g; Tłuszcz: 54.66 g; Kw. tł. nasy.: 26.12 g; Węglowodany ogółem: 397.74 g; W tym cukry: 88.53 g; Błonnik pok.: 23.50 g; Sól: 10.15 g; WW: 37.48 Por; : 20.63 %; : 970.07 %; Ener. z T: 19.08 %; Ener. z Bł.: 1.82 %; K: 4438.63 mg;
2024-05-23 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE ,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Bułka graham-pszenna 60g 1 szt (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Paszтет z fasoli () 100 g (GLU PSZ, JAJ ,) Pomidor 80 g Gruszka 1szt. 150 g Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE ,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Serek homo. naturalny 100 g (MLE ,)	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE ,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE ,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE ,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR ,) Pomidor b/skórki 80 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 20 g
	II ŚN		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt			
	Obiad	Barszcz czerwony z botwinką i ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Makaron pełnoziarnisty z warzywami* 300 g (GLU PSZ, MLE ,) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (SEL ,) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ ,) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ, SEL ,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL ,) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 150 g (GLU PSZ, SEL ,) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g (GLU PSZ, SEL ,) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-20 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych	
2024-05-23 czwartek	PD		Herbatniki 30 g (GLUPSZ, SOJ, MLE.) Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	Herbatniki 30 g (GLUPSZ, SOJ, MLE.) Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Zapiekanka z ryżu i jabłka () 200 g (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Surówka z marchwi z olejem () 150 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLUPSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Zapiekanka z ryżu i jabłka () 200 g (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Surówka z marchwi z olejem () 150 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)			
	PN	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt					
		Wartość energetyczna: 2271.54 kcal; Białko ogółem: 69.11 g; Tłuszcz: 56.84 g; Kw. tł. nasy.: 15.52 g; Węglowodany ogółem: 384.60 g; W tym cukry: 115.04 g; Błonnik pok.: 47.32 g; Sól: 5.04 g; WW: 33.77 Por; : 12.17 %; : 954.19 %; Ener. z T: 22.52 %; Ener. z Bł.: 4.17 %; K: 4474.23 mg;	Wartość energetyczna: 2578.49 kcal; Białko ogółem: 94.17 g; Tłuszcz: 66.15 g; Kw. tł. nasy.: 22.59 g; Węglowodany ogółem: 415.43 g; W tym cukry: 114.50 g; Błonnik pok.: 28.72 g; Sól: 6.62 g; WW: 38.78 Por; : 14.61 %; : 1079.57 %; Ener. z T: 23.09 %; Ener. z Bł.: 2.23 %; K: 4479.28 mg;	Wartość energetyczna: 1898.22 kcal; Białko ogółem: 57.84 g; Tłuszcz: 41.19 g; Kw. tł. nasy.: 13.24 g; Węglowodany ogółem: 335.22 g; W tym cukry: 141.13 g; Błonnik pok.: 25.35 g; Sól: 4.42 g; WW: 31.04 Por; : 12.19 %; : 890.45 %; Ener. z T: 19.53 %; Ener. z Bł.: 2.67 %; K: 3213.50 mg;	Wartość energetyczna: 2395.35 kcal; Białko ogółem: 77.12 g; Tłuszcz: 50.21 g; Kw. tł. nasy.: 14.84 g; Węglowodany ogółem: 423.35 g; W tym cukry: 147.88 g; Błonnik pok.: 32.93 g; Sól: 6.01 g; WW: 39.05 Por; : 12.88 %; : 1022.59 %; Ener. z T: 18.87 %; Ener. z Bł.: 2.75 %; K: 4021.51 mg;	Wartość energetyczna: 2111.76 kcal; Białko ogółem: 74.58 g; Tłuszcz: 46.91 g; Kw. tł. nasy.: 14.42 g; Węglowodany ogółem: 362.14 g; W tym cukry: 107.44 g; Błonnik pok.: 32.48 g; Sól: 5.72 g; WW: 32.95 Por; : 14.13 %; : 959.69 %; Ener. z T: 19.99 %; Ener. z Bł.: 3.08 %; K: 3973.08 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-20 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych
2024-05-24 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Dżem 25 g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE,) Pomidorki koktajlowe 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Dżem 25 g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE,)	Zacierka na mleku 250 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Dżem 25 g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE,) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Dżem 25 g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE,) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Dżem 25 g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE,) Pomidor b/skórki 80 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g (RYB,) Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE,) Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml (SEL,) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g (RYB,) Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE,) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ryżowa () 300 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane () 90 g Łosoś pieczony 120 g (RYB,) Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE,) Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ryżowa () 300 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g (RYB,) Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE,) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
PD		Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE,)	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE,)			

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-20 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych	
2024-05-24 piątek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ser żółty 25 g (MLE.) Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Miód (25g) 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt	Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.)	Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2556.05 kcal; Białko ogółem: 110.80 g; Tłuszcz: 64.20 g; Kw. tł. nasy.: 24.83 g; Węglowodany ogółem: 398.80 g; W tym cukry: 127.44 g; Błonnik pok.: 33.97 g; Sól: 7.55 g; WW: 36.68 Por.; : 17.34 %; : 944.98 %; Ener. z T: 22.61 %; Ener. z Bł.: 2.66 %; K: 4498.85 mg;	Wartość energetyczna: 2496.22 kcal; Białko ogółem: 116.51 g; Tłuszcz: 53.10 g; Kw. tł. nasy.: 19.08 g; Węglowodany ogółem: 399.65 g; W tym cukry: 109.76 g; Błonnik pok.: 22.99 g; Sól: 7.35 g; WW: 37.80 Por.; : 18.67 %; : 908.04 %; Ener. z T: 19.15 %; Ener. z Bł.: 1.84 %; K: 3876.05 mg;	Wartość energetyczna: 2073.13 kcal; Białko ogółem: 104.15 g; Tłuszcz: 53.92 g; Kw. tł. nasy.: 19.96 g; Węglowodany ogółem: 299.48 g; W tym cukry: 125.28 g; Błonnik pok.: 17.50 g; Sól: 4.34 g; WW: 28.38 Por.; : 20.09 %; : 819.23 %; Ener. z T: 23.41 %; Ener. z Bł.: 1.69 %; K: 3583.54 mg;	Wartość energetyczna: 2665.38 kcal; Białko ogółem: 119.39 g; Tłuszcz: 59.25 g; Kw. tł. nasy.: 21.14 g; Węglowodany ogółem: 425.51 g; W tym cukry: 134.61 g; Błonnik pok.: 28.59 g; Sól: 7.13 g; WW: 39.89 Por.; : 17.92 %; : 1016.94 %; Ener. z T: 20.01 %; Ener. z Bł.: 2.15 %; K: 4679.99 mg;	Wartość energetyczna: 2584.37 kcal; Białko ogółem: 107.79 g; Tłuszcz: 52.15 g; Kw. tł. nasy.: 18.32 g; Węglowodany ogółem: 432.62 g; W tym cukry: 126.74 g; Błonnik pok.: 28.10 g; Sól: 6.76 g; WW: 40.67 Por.; : 16.68 %; : 959.63 %; Ener. z T: 18.16 %; Ener. z Bł.: 2.17 %; K: 4345.21 mg;	
2024-05-25 sobota	Śniadanie	Platki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Miód 50 g Pasta z fasoli 50 g Pomidor 80 g Banan 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Platki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 50 g (SOJ, SEL.) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadanej 25 g (GLU PSZ, SOJ.)	Platki pszenne na mleku 250 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 50 g (SOJ, SEL.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Platki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 50 g (SOJ, SEL.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Platki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadanej 25 g (GLU PSZ, SOJ.) Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 50 g (SOJ, SEL.) Pomidor b/skórki 80 g Banan 150 g Sałata zielona 20 g

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-20 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych	
2024-05-25 sobota	II ŚN	Banan 150 g					
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) kasza pęczak/sypko 180 g (GLU PSZ.) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Surówka wykwiwna z olejem b/c 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 180 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Dyńa z wody 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana () 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 90 g (GLU JĘCZ.) Gulasz z udźca kurczaka 100 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		
	PD	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (MLE.)					
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Rzodkiew biała 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 120 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PN	Dżem 25 g 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.)		Ciasto drożdżowe 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.) Dżem 25 g 1 szt		Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.) Dżem 25 g 1 szt	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-20 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych
2024-05-25 sobota	Wartość energetyczna: 2770.15 kcal; Białko ogółem: 77.70 g; Tłuszcz: 78.35 g; Kw. tł. nasy.: 32.58 g; Węglowodany ogółem: 453.56 g; W tym cukry: 102.29 g; Błonnik pok.: 53.31 g; Sól: 8.48 g; WW: 40.18 Por; : 11.22 %; : 956.70 %; Ener. z T: 25.46 %; Ener. z Bł.: 3.85 %; K: 4302.99 mg;	Wartość energetyczna: 2602.84 kcal; Białko ogółem: 104.62 g; Tłuszcz: 59.40 g; Kw. tł. nasy.: 24.64 g; Węglowodany ogółem: 418.27 g; W tym cukry: 107.95 g; Błonnik pok.: 20.98 g; Sól: 9.12 g; WW: 39.85 Por; : 16.08 %; : 931.14 %; Ener. z T: 20.54 %; Ener. z Bł.: 1.61 %; K: 3541.83 mg;	Wartość energetyczna: 1852.43 kcal; Białko ogółem: 65.31 g; Tłuszcz: 48.60 g; Kw. tł. nasy.: 23.69 g; Węglowodany ogółem: 298.26 g; W tym cukry: 120.82 g; Błonnik pok.: 18.31 g; Sól: 5.02 g; WW: 28.20 Por; : 14.10 %; : 822.45 %; Ener. z T: 23.61 %; Ener. z Bł.: 1.98 %; K: 3463.47 mg;	Wartość energetyczna: 2628.39 kcal; Białko ogółem: 94.61 g; Tłuszcz: 59.66 g; Kw. tł. nasy.: 26.16 g; Węglowodany ogółem: 442.81 g; W tym cukry: 133.62 g; Błonnik pok.: 29.60 g; Sól: 8.83 g; WW: 41.52 Por; : 14.40 %; : 995.63 %; Ener. z T: 20.43 %; Ener. z Bł.: 2.25 %; K: 4365.79 mg;	Wartość energetyczna: 2409.18 kcal; Białko ogółem: 91.80 g; Tłuszcz: 56.31 g; Kw. tł. nasy.: 24.07 g; Węglowodany ogółem: 397.80 g; W tym cukry: 98.91 g; Błonnik pok.: 29.49 g; Sól: 9.20 g; WW: 36.95 Por; : 15.24 %; : 887.56 %; Ener. z T: 21.03 %; Ener. z Bł.: 2.45 %; K: 4062.52 mg;
2024-05-26 niedziela	<p>Sniadanie</p> <p>Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser mozzarella 100 g (MLE.) Papryka świeża 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Mix sałat 20 g</p>	<p>Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (SOJ.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g</p>	<p>Kasza manna na mleku 250 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser mozzarella 30 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor 80 g Mix sałat 20 g</p>	<p>Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser mozzarella 50 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Mix sałat 20 g</p>	<p>Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser mozzarella 50 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt</p>
II ŚN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt				
Obiad	<p>Pomidorowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pierogi ukraińskie () 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mizeria 100 g (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>	<p>Marchewkowa z ryżem () 300 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>	<p>Pomidorowa z makaronem () 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Schab duszony 60 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 90 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>	<p>Pomidorowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>	<p>Pomidorowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>
PD		Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml	Maślanka truskawkowa 150 ml (MLE.) Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-20 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych
2024-05-26 niedziela	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Hummus 100 g (SEZ.) Pomidorki koktajlowe 80 g Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) 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 (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2906.13 kcal; Białko ogółem: 97.59 g; Tłuszcz: 107.55 g; Kw. tł. nasy.: 22.62 g; Węglowodany ogółem: 400.83 g; W tym cukry: 106.33 g; Błonnik pok.: 33.03 g; Sól: 6.58 g; WW: 36.89 Por; : 13.43 %; : 919.53 %; Ener. z T: 33.31 %; Ener. z Bł.: 2.27 %; K: 3344.20 mg;	Wartość energetyczna: 2388.27 kcal; Białko ogółem: 89.92 g; Tłuszcz: 55.99 g; Kw. tł. nasy.: 20.26 g; Węglowodany ogółem: 398.25 g; W tym cukry: 133.49 g; Błonnik pok.: 28.72 g; Sól: 7.55 g; WW: 37.06 Por; : 15.06 %; : 988.79 %; Ener. z T: 21.10 %; Ener. z Bł.: 2.40 %; K: 3800.57 mg;	Wartość energetyczna: 1733.88 kcal; Białko ogółem: 74.45 g; Tłuszcz: 47.63 g; Kw. tł. nasy.: 17.88 g; Węglowodany ogółem: 263.14 g; W tym cukry: 95.76 g; Błonnik pok.: 18.37 g; Sól: 4.02 g; WW: 24.56 Por; : 17.17 %; : 691.94 %; Ener. z T: 24.73 %; Ener. z Bł.: 2.12 %; K: 2911.47 mg;	Wartość energetyczna: 2554.74 kcal; Białko ogółem: 117.68 g; Tłuszcz: 65.48 g; Kw. tł. nasy.: 20.49 g; Węglowodany ogółem: 391.46 g; W tym cukry: 105.72 g; Błonnik pok.: 31.17 g; Sól: 8.57 g; WW: 36.11 Por; : 18.43 %; : 909.98 %; Ener. z T: 23.07 %; Ener. z Bł.: 2.44 %; K: 4337.40 mg;	Wartość energetyczna: 2366.18 kcal; Białko ogółem: 110.45 g; Tłuszcz: 62.28 g; Kw. tł. nasy.: 19.00 g; Węglowodany ogółem: 358.89 g; W tym cukry: 105.61 g; Błonnik pok.: 31.12 g; Sól: 8.41 g; WW: 32.86 Por; : 18.67 %; : 907.57 %; Ener. z T: 23.69 %; Ener. z Bł.: 2.63 %; K: 4326.12 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,