

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-25 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	
2024-02-19 poniedziałek	Śniadanie	<p>Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)                      Herbata czarna granulowana 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 kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodad.wody w osł.niejad 50 g                      Dżem 25 g 1 szt                      Pomidor 80 g                      Sałata zielona 20 g                      Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por</p>	<p>Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)                      Herbata czarna granulowana 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 kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodad.wody w osł.niejad 50 g                      Dżem 25 g 1 szt                      Pomidor 80 g                      Sałata zielona 20 g</p>	<p>Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)                      Herbata czarna granulowana 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 kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodad.wody w osł.niejad 50 g                      Dżem 25 g 1 szt                      Pomidor 80 g                      Sałata zielona 20 g</p>	<p>Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)                      Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                      Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)                      Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)                      Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>)                      Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodad.wody w osł.niejad 50 g                      Dżem 25 g 1 szt                      Pomidor 80 g                      Sałata zielona 20 g</p>	<p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</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>)                      Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>)                      Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodad.wody w osł.niejad 50 g                      Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE.</u>)                      Pomidor 80 g                      Sałata zielona 20 g</p>	
	II ŚN	Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por					
	Obiad	<p>Fasolowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)                      Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem żółtym* 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)                      Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g                      Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>)                      Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>			<p>Dyniowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)                      Kopytka ziemniaczane () 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)                      Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>)                      Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g                      Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>)                      Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>		<p>Dyniowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)                      Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem białym 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)                      Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g                      Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>)                      Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>
	PD	<p>Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)                      Mieszanka studencka 30 g (<u>OZI, ORZ.</u>)</p>			<p>Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)                      Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u>)</p>		<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)                      Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)                      Serek a'la fromage z ziołami 40 g (<u>MLE.</u>)                      Sałata zielona 20 g</p>

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-25 KUCHNIA SIEDLCE**

	SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2024-02-19 poniedziałek	Kolacja				
	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 25 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor koktajlowy 80 g Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 25 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor koktajlowy 80 g Sałata zielona 20 g Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 25 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor koktajlowy 80 g Sałata zielona 20 g Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 25 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałata zielona 20 g Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor koktajlowy 80 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 25 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałata zielona 20 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor koktajlowy 80 g
	PN Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt				
	Wartość energetyczna: 2415.14 kcal; Białko ogółem: 86.41 g; Tłuszcz: 73.82 g; Kw. tł. nasy.: 27.38 g; Węglowodany ogółem: 361.89 g; W tym cukry: 84.20 g; Błonnik pok.: 43.93 g; Sól: 8.35 g; WW: 31.87 Por; : 14.31 %; : 52.66 %; Ener. z T: 27.51 %; Ener. z Bł.: 3.64 %; K: 3695.15 mg;	Wartość energetyczna: 2755.14 kcal; Białko ogółem: 97.27 g; Tłuszcz: 86.55 g; Kw. tł. nasy.: 29.76 g; Węglowodany ogółem: 409.95 g; W tym cukry: 109.20 g; Błonnik pok.: 43.97 g; Sól: 8.57 g; WW: 36.69 Por; : 14.12 %; : 53.13 %; Ener. z T: 28.27 %; Ener. z Bł.: 3.19 %; K: 3979.08 mg;	Wartość energetyczna: 2778.64 kcal; Białko ogółem: 98.57 g; Tłuszcz: 86.45 g; Kw. tł. nasy.: 29.75 g; Węglowodany ogółem: 413.20 g; W tym cukry: 109.00 g; Błonnik pok.: 40.67 g; Sól: 8.48 g; WW: 37.34 Por; : 14.19 %; : 53.63 %; Ener. z T: 28.00 %; Ener. z Bł.: 2.93 %; K: 3895.58 mg;	Wartość energetyczna: 2676.80 kcal; Białko ogółem: 85.65 g; Tłuszcz: 60.25 g; Kw. tł. nasy.: 23.22 g; Węglowodany ogółem: 467.95 g; W tym cukry: 114.67 g; Błonnik pok.: 35.09 g; Sól: 9.37 g; WW: 43.34 Por; : 12.80 %; : 64.68 %; Ener. z T: 20.26 %; Ener. z Bł.: 2.62 %; K: 4847.42 mg;	Wartość energetyczna: 2179.43 kcal; Białko ogółem: 97.98 g; Tłuszcz: 59.55 g; Kw. tł. nasy.: 25.36 g; Węglowodany ogółem: 320.51 g; W tym cukry: 53.69 g; Błonnik pok.: 42.39 g; Sól: 8.03 g; WW: 27.76 Por; : 17.98 %; : 51.05 %; Ener. z T: 24.59 %; Ener. z Bł.: 3.89 %; K: 3875.59 mg;
2024-02-20 wtorek	Śniadanie				
	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek z koperkiem 50 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Banan 150 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek z koperkiem 50 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek z koperkiem 50 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek z koperkiem 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek z koperkiem 50 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN Banan 150 g				Jabłko 150 g

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-25 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-02-20 wtorek	Obiad	<p>Brokułowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)                      Kasza bulgur 180 g (<u>GLU PSZ.</u>)                      Karczek pieczony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)                      Sos meksykański 80 g (<u>GLU PSZ.</u>)                      Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g                      Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)                      Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml</p>	<p>Brokułowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)                      Karczek pieczony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)                      Sos meksykański 80 g (<u>GLU PSZ.</u>)                      Kasza bulgur 180 g (<u>GLU PSZ.</u>)                      Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g                      Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)                      Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml</p>	<p>Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)                      Szynka wieprzowa gotowana 100 g                      Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)                      Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>)                      Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g                      Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)                      Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml</p>	<p>Brokułowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)                      Szynka wieprzowa gotowana 100 g                      Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)                      Kasza bulgur 180 g (<u>GLU PSZ.</u>)                      Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g                      Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)                      Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml</p>	
	PD	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )			<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)                      Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)                      Kielbasa Krakowska drobiowa grubo rozdrobniona, wędzona parzona 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR.</u>)                      Sałata zielona 20 g</p>	
	Kolacja	<p>Herbata czarna granulowana b/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>)                      Galaretka drobiowa z udźca kurczaka () 200 g (<u>SEL.</u>)                      Ogórek kiszony 80 g                      Rukola 20 g                      Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>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>)                      Galaretka drobiowa z udźca kurczaka () 200 g (<u>SEL.</u>)                      Ogórek kiszony 80 g                      Rukola 20 g                      Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                      Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)                      Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)                      Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>)                      Galaretka drobiowa z udźca kurczaka () 200 g (<u>SEL.</u>)                      Ogórek kiszony 80 g                      Rukola 20 g                      Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>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>)                      Galaretka drobiowa z udźca kurczaka () 200 g (<u>SEL.</u>)                      Pomidor 80 g                      Rukola 20 g                      Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/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>)                      Galaretka drobiowa z udźca kurczaka () 200 g (<u>SEL.</u>)                      Ogórek kiszony 80 g                      Rukola 20 g                      Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u> )				<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)                      Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)                      Szynka Ojca Grzegorza wędzona 25 g (<u>SOJ.</u>)                      Sałata zielona 5 g</p>
		<p>Wartość energetyczna: 2675.15 kcal; Białko ogółem: 111.17 g; Tłuszcz: 79.19 g; Kw. tł. nasy.: 29.23 g; Węglowodany ogółem: 388.26 g; W tym cukry: 87.82 g; Błonnik pok.: 34.12 g; Sól: 9.25 g; WW: 35.47 Por; : 16.62 %; : 52.95 %; Ener. z T: 26.64 %; Ener. z Bł.: 2.55 %; K: 4290.46 mg;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2845.57 kcal; Białko ogółem: 113.87 g; Tłuszcz: 82.24 g; Kw. tł. nasy.: 29.23 g; Węglowodany ogółem: 420.74 g; W tym cukry: 96.30 g; Błonnik pok.: 34.12 g; Sól: 9.44 g; WW: 38.72 Por; : 16.01 %; : 54.35 %; Ener. z T: 26.01 %; Ener. z Bł.: 2.40 %; K: 4290.63 mg;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2834.77 kcal; Białko ogółem: 113.95 g; Tłuszcz: 82.40 g; Kw. tł. nasy.: 29.23 g; Węglowodany ogółem: 418.70 g; W tym cukry: 96.94 g; Błonnik pok.: 36.16 g; Sól: 9.26 g; WW: 38.32 Por; : 16.08 %; : 53.98 %; Ener. z T: 26.16 %; Ener. z Bł.: 2.55 %; K: 4402.23 mg;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2686.81 kcal; Białko ogółem: 115.11 g; Tłuszcz: 62.47 g; Kw. tł. nasy.: 23.24 g; Węglowodany ogółem: 427.19 g; W tym cukry: 94.99 g; Błonnik pok.: 30.47 g; Sól: 7.69 g; WW: 39.76 Por; : 17.14 %; : 59.06 %; Ener. z T: 20.93 %; Ener. z Bł.: 2.27 %; K: 4546.03 mg;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2308.55 kcal; Białko ogółem: 113.35 g; Tłuszcz: 62.80 g; Kw. tł. nasy.: 26.24 g; Węglowodany ogółem: 339.94 g; W tym cukry: 58.28 g; Błonnik pok.: 47.64 g; Sól: 10.10 g; WW: 29.29 Por; : 19.64 %; : 50.65 %; Ener. z T: 24.48 %; Ener. z Bł.: 4.13 %; K: 4306.87 mg;</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-25 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-02-21 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) 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> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 80 g ( <u>RYB.</u> ) Baton szynkowy z kurcząt 25 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) Pomidor koktajlowy 80 g Rozszponka 20 g Gruszka 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) 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> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 80 g ( <u>RYB.</u> ) Baton szynkowy z kurcząt 25 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) Pomidor koktajlowy 80 g Rozszponka 20 g		Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) 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> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Baton szynkowy z kurcząt 25 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 80 g ( <u>RYB.</u> ) Pomidor koktajlowy 80 g Rozszponka 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <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> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 80 g ( <u>RYB.</u> ) Baton szynkowy z kurcząt 25 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) Pomidor koktajlowy 80 g Rozszponka 20 g
	II ŚN		Gruszka 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Gruszka 150 g	
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki () 180 g Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pietruszkowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Marchew gotowana z olejem () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pieczarkowa z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Ziemniaki () 180 g Sos pietruszkowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Marchew gotowana z olejem () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Ziemniaki () 180 g Sos pietruszkowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pieczarkowa z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Ziemniaki () 180 g Sos pietruszkowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Marchew gotowana z olejem () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PD		Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <u>MLE</u> ) Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )		Chleb razowy żytnio-pszenny 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	
	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> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 25 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</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> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 25 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</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> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 25 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna 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> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 25 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> ) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-25 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-02-21 środa	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2146.36 kcal; Białko ogółem: 90.30 g; Tłuszcz: 52.05 g; Kw. tł. nasy.: 19.28 g; Węglowodany ogółem: 346.77 g; W tym cukry: 72.47 g; Błonnik pok.: 40.83 g; Sól: 6.66 g; WW: 30.65 Por; : 16.83 %; : 57.02 %; Ener. z T: 21.83 %; Ener. z Bł.: 3.80 %; K: 4319.62 mg;	Wartość energetyczna: 2424.56 kcal; Białko ogółem: 99.37 g; Tłuszcz: 57.02 g; Kw. tł. nasy.: 21.67 g; Węglowodany ogółem: 395.73 g; W tym cukry: 97.47 g; Błonnik pok.: 40.87 g; Sól: 6.89 g; WW: 35.56 Por; : 16.39 %; : 58.55 %; Ener. z T: 21.17 %; Ener. z Bł.: 3.37 %; K: 4603.56 mg;	Wartość energetyczna: 2448.06 kcal; Białko ogółem: 100.67 g; Tłuszcz: 56.92 g; Kw. tł. nasy.: 21.65 g; Węglowodany ogółem: 398.98 g; W tym cukry: 97.27 g; Błonnik pok.: 37.57 g; Sól: 6.79 g; WW: 36.21 Por; : 16.45 %; : 59.05 %; Ener. z T: 20.93 %; Ener. z Bł.: 3.07 %; K: 4520.06 mg;	Wartość energetyczna: 2402.10 kcal; Białko ogółem: 99.54 g; Tłuszcz: 52.44 g; Kw. tł. nasy.: 21.29 g; Węglowodany ogółem: 397.17 g; W tym cukry: 97.96 g; Błonnik pok.: 33.67 g; Sól: 6.81 g; WW: 36.41 Por; : 16.57 %; : 60.53 %; Ener. z T: 19.65 %; Ener. z Bł.: 2.80 %; K: 4478.13 mg;	Wartość energetyczna: 2120.17 kcal; Białko ogółem: 94.25 g; Tłuszcz: 58.36 g; Kw. tł. nasy.: 21.92 g; Węglowodany ogółem: 327.89 g; W tym cukry: 50.88 g; Błonnik pok.: 53.24 g; Sól: 7.04 g; WW: 27.55 Por; : 17.78 %; : 51.82 %; Ener. z T: 24.77 %; Ener. z Bł.: 5.02 %; K: 4807.59 mg;
2024-02-22 czwartek	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 60g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Serek a'la homogenizowany 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Banan 150 g	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 60g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Serek a'la homogenizowany 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka graham-pszenna 60g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Serek a'la homogenizowany 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Serek a'la homogenizowany 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 60g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Serek a'la homogenizowany 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN		Banan 150 g			Jabłko 150 g
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b> ) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* (ryż brązowy) 300 g ( <b>SEL.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Surówka z marchwi i jabłka () 100 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b> ) Naleśniki z serem 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka () 200 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g ( <b>SEL.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Surówka z marchwi i jabłka () 100 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* (ryż brązowy) 300 g ( <b>SEL.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Surówka z marchwi i jabłka () 100 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	
	PD		Herbatniki 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Mus z jabłek () z/c 200 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 20 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Sałata zielona 20 g	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-25 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-02-22 czwartek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Leczo z drobiem-dieta () 300 g Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Melon 100 g				Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Leczo z drobiem-dieta () 300 g Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2467.93 kcal; Białko ogółem: 105.03 g; Tłuszcz: 53.03 g; Kw. tł. nasy.: 17.52 g; Węglowodany ogółem: 403.71 g; W tym cukry: 121.94 g; Błonnik pok.: 40.32 g; Sól: 6.92 g; WW: 36.37 Por; : 17.02 %; : 58.90 %; Ener. z T: 19.34 %; Ener. z Bł.: 3.27 %; K: 5019.33 mg;	Wartość energetyczna: 2778.63 kcal; Białko ogółem: 108.61 g; Tłuszcz: 57.45 g; Kw. tł. nasy.: 19.06 g; Węglowodany ogółem: 470.61 g; W tym cukry: 141.97 g; Błonnik pok.: 46.31 g; Sól: 7.16 g; WW: 42.45 Por; : 15.63 %; : 61.08 %; Ener. z T: 18.61 %; Ener. z Bł.: 3.33 %; K: 5056.43 mg;	Wartość energetyczna: 3117.81 kcal; Białko ogółem: 118.69 g; Tłuszcz: 62.83 g; Kw. tł. nasy.: 21.40 g; Węglowodany ogółem: 534.11 g; W tym cukry: 174.05 g; Błonnik pok.: 41.96 g; Sól: 7.00 g; WW: 49.40 Por; : 15.23 %; : 63.14 %; Ener. z T: 18.14 %; Ener. z Bł.: 2.69 %; K: 4633.50 mg;	Wartość energetyczna: 2794.00 kcal; Białko ogółem: 108.01 g; Tłuszcz: 55.85 g; Kw. tł. nasy.: 18.33 g; Węglowodany ogółem: 481.52 g; W tym cukry: 138.85 g; Błonnik pok.: 40.49 g; Sól: 7.50 g; WW: 44.14 Por; : 15.46 %; : 63.14 %; Ener. z T: 17.99 %; Ener. z Bł.: 2.90 %; K: 4827.06 mg;	Wartość energetyczna: 2277.19 kcal; Białko ogółem: 108.33 g; Tłuszcz: 59.15 g; Kw. tł. nasy.: 20.95 g; Węglowodany ogółem: 344.02 g; W tym cukry: 57.11 g; Błonnik pok.: 48.75 g; Sól: 8.72 g; WW: 29.57 Por; : 19.03 %; : 51.87 %; Ener. z T: 23.38 %; Ener. z Bł.: 4.28 %; K: 4418.55 mg;
2024-02-23 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) 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> ) Dżem 25 g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Rzepa biała 80 g Sałata zielona 20 g Mandarynka 100 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb 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> ) Dżem 25 g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Rzepa biała 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Rzepa biała 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Maślanka 150 ml ( <u>MLE.</u> ) Kawa zbożowa b/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Rzepa biała 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN	Mandarynka 100 g				

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-25 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów		
2024-02-23 piątek	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki () 180 g Kotlet z ryby (Miruna) 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml			Szpinakowa z zacierką () 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki () 180 g Pulpet rybny (Miruna) 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Sos koperkowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml		Szpinakowa z zacierką () 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki () 180 g Pulpet rybny (Miruna) 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Sos koperkowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	
	PD	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )					Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z koperkiem 30 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Ser żółty 25 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Ser żółty 25 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Serek homo z natką pietruszki 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Ser żółty 25 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Biszkopty b/m 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</b> )					Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2774.49 kcal; Białko ogółem: 115.98 g; Tłuszcz: 87.32 g; Kw. tł. nasy.: 28.86 g; Węglowodany ogółem: 398.48 g; W tym cukry: 105.20 g; Błonnik pok.: 38.35 g; Sól: 8.67 g; WW: 36.13 Por; : 16.72 %; : 51.92 %; Ener. z T: 28.33 %; Ener. z Bł.: 2.76 %; K: 4410.35 mg;	Wartość energetyczna: 2862.49 kcal; Białko ogółem: 119.08 g; Tłuszcz: 89.52 g; Kw. tł. nasy.: 30.18 g; Węglowodany ogółem: 412.48 g; W tym cukry: 114.20 g; Błonnik pok.: 38.80 g; Sól: 8.77 g; WW: 37.53 Por; : 16.64 %; : 52.22 %; Ener. z T: 28.15 %; Ener. z Bł.: 2.71 %; K: 4710.35 mg;	Wartość energetyczna: 2880.59 kcal; Białko ogółem: 120.42 g; Tłuszcz: 89.50 g; Kw. tł. nasy.: 30.17 g; Węglowodany ogółem: 414.71 g; W tym cukry: 114.32 g; Błonnik pok.: 36.52 g; Sól: 8.58 g; WW: 37.98 Por; : 16.72 %; : 52.52 %; Ener. z T: 27.96 %; Ener. z Bł.: 2.54 %; K: 4682.65 mg;	Wartość energetyczna: 2695.75 kcal; Białko ogółem: 123.20 g; Tłuszcz: 70.26 g; Kw. tł. nasy.: 24.23 g; Węglowodany ogółem: 407.23 g; W tym cukry: 112.13 g; Błonnik pok.: 31.03 g; Sól: 8.57 g; WW: 37.77 Por; : 18.28 %; : 55.82 %; Ener. z T: 23.46 %; Ener. z Bł.: 2.30 %; K: 4632.32 mg;	Wartość energetyczna: 2171.87 kcal; Białko ogółem: 107.54 g; Tłuszcz: 65.97 g; Kw. tł. nasy.: 25.35 g; Węglowodany ogółem: 310.73 g; W tym cukry: 48.58 g; Błonnik pok.: 48.17 g; Sól: 9.02 g; WW: 26.42 Por; : 19.81 %; : 48.36 %; Ener. z T: 27.34 %; Ener. z Bł.: 4.44 %; K: 4342.93 mg;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-25 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-02-24 sobota	Śniadanie	<p>Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<b>MLE, GLU JĘCZ.</b>)                      Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                      Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)                      Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)                      Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE.</b>)                      Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g                      Ketchup 20 g (<b>SEL.</b>)                      Miód (25g) 1 szt                      Pomidor 80 g                      Sałata zielona 20 g                      Kiwi 1 szt 1 szt</p>	<p>Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<b>MLE, GLU JĘCZ.</b>)                      Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                      Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)                      Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)                      Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE.</b>)                      Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g                      Ketchup 20 g (<b>SEL.</b>)                      Miód (25g) 1 szt                      Pomidor 80 g                      Sałata zielona 20 g</p>	<p>Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<b>MLE, GLU JĘCZ.</b>)                      Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                      Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)                      Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)                      Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE.</b>)                      Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g                      Ketchup 20 g (<b>SEL.</b>)                      Pomidor 80 g                      Sałata zielona 20 g                      Miód (25g) 1 szt</p>	<p>Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<b>MLE, GLU JĘCZ.</b>)                      Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                      Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)                      Bułka pszenna długa krojona 50 g (<b>GLU PSZ.</b>)                      Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE.</b>)                      Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b>)                      Miód (25g) 1 szt                      Pomidor 80 g                      Sałata zielona 20 g</p>	<p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (<b>MLE.</b>)                      Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                      Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 120 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)                      Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE.</b>)                      Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b>)                      Jajko gotowane kl M 1 szt (<b>JAJ.</b>)                      Pomidor 80 g                      Sałata zielona 20 g</p>
	II ŚN			Kiwi 1 szt 1 szt	Banan 1 szt. 1 szt	Kiwi 1 szt 1 szt
	Obiad	<p>Koperkowa z ryżem () 300 ml (<b>MLE, SEL.</b>)                      Ziemniaki () 180 g                      Gulasz wołowy 150 g (<b>GLU PSZ.</b>)                      Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g                      Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g                      Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>				
	PD			<p>Wafelki 30 g (<b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b>)                      Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<b>MLE.</b>)</p>		<p>Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)                      Masło extra 82% 5 g (<b>MLE.</b>)                      Jajko gotowane kl M 1 szt (<b>JAJ.</b>)                      Sałata zielona 20 g</p>
	Kolacja	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                      Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)                      Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)                      Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE.</b>)                      Paszтет z soczewicy () 60 g (<b>GLU PSZ, JAJ.</b>)                      Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g (<b>SOJ, SEL.</b>)                      Ogórek kiszony 80 g                      Sałata zielona 20 g                      Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                      Bułka pszenna długa krojona 50 g (<b>GLU PSZ.</b>)                      Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)                      Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE.</b>)                      Paszтет z soczewicy () 60 g (<b>GLU PSZ, JAJ.</b>)                      Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g (<b>SOJ, SEL.</b>)                      Ogórek kiszony 80 g                      Sałata zielona 20 g                      Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                      Bułka pszenna długa krojona 50 g (<b>GLU PSZ.</b>)                      Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)                      Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE.</b>)                      Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g                      Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 30 g (<b>SOJ, SEL.</b>)                      Pomidor b/skórki 80 g                      Sałata zielona 20 g                      Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                      Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 120 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)                      Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE.</b>)                      Paszтет z soczewicy () 60 g (<b>GLU PSZ, JAJ.</b>)                      Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g (<b>SOJ, SEL.</b>)                      Ogórek kiszony 80 g                      Sałata zielona 20 g                      Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	



**Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-25 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-02-24 sobota	PN	Bułka maślana 1 szt 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Baton szynkowy z kurcząt 25 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u> ) Sałata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2689.61 kcal; Białko ogółem: 95.24 g; Tłuszcz: 79.25 g; Kw. tł. nasy.: 28.07 g; Węglowodany ogółem: 414.55 g; W tym cukry: 72.67 g; Błonnik pok.: 39.06 g; Sól: 10.75 g; WW: 37.63 Por; : 14.16 %; : 55.84 %; Ener. z T: 26.52 %; Ener. z Bł.: 2.90 %; K: 4482.17 mg;	Wartość energetyczna: 3053.01 kcal; Białko ogółem: 103.46 g; Tłuszcz: 92.57 g; Kw. tł. nasy.: 36.15 g; Węglowodany ogółem: 467.11 g; W tym cukry: 97.67 g; Błonnik pok.: 39.10 g; Sól: 11.12 g; WW: 42.89 Por; : 13.56 %; : 56.08 %; Ener. z T: 27.29 %; Ener. z Bł.: 2.56 %; K: 4766.10 mg;	Wartość energetyczna: 3076.51 kcal; Białko ogółem: 104.76 g; Tłuszcz: 92.47 g; Kw. tł. nasy.: 36.14 g; Węglowodany ogółem: 470.36 g; W tym cukry: 97.47 g; Błonnik pok.: 35.80 g; Sól: 11.02 g; WW: 43.54 Por; : 13.62 %; : 56.50 %; Ener. z T: 27.05 %; Ener. z Bł.: 2.33 %; K: 4682.60 mg;	Wartość energetyczna: 2938.02 kcal; Białko ogółem: 103.40 g; Tłuszcz: 71.66 g; Kw. tł. nasy.: 28.79 g; Węglowodany ogółem: 484.97 g; W tym cukry: 126.04 g; Błonnik pok.: 30.26 g; Sól: 9.49 g; WW: 45.58 Por; : 14.08 %; : 61.91 %; Ener. z T: 21.95 %; Ener. z Bł.: 2.06 %; K: 4887.95 mg;	Wartość energetyczna: 2426.39 kcal; Białko ogółem: 104.63 g; Tłuszcz: 82.57 g; Kw. tł. nasy.: 27.15 g; Węglowodany ogółem: 340.32 g; W tym cukry: 42.43 g; Błonnik pok.: 50.42 g; Sól: 10.08 g; WW: 29.00 Por; : 17.25 %; : 47.79 %; Ener. z T: 30.63 %; Ener. z Bł.: 4.16 %; K: 4978.91 mg;
2024-02-25 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE,</u> ) 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> ) Ser mozzarella 25 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE,</u> ) 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> ) Ser mozzarella 25 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE,</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Ser mozzarella 25 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE,</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Serek homo. naturalny 40 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 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> ) Ser mozzarella 25 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN	Jabłko 150 g				
	Obiad	Rosół z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ziemniaki () 180 g Ćwiartka z kurczaka pieczona 130 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <u>SEL,</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml				Rosół z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ziemniaki () 180 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <u>SEL,</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
PD	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,</u> )				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> ) Sałata zielona 20 g	

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-25 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-02-25 niedziela	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g ( <b>SOJ, MLE, GLU OW.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g ( <b>SOJ, MLE, GLU OW.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g ( <b>SOJ, MLE, GLU OW.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 30 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g ( <b>SOJ, MLE, GLU OW.</b> ) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PN	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )				
			Wartość energetyczna: 2609.83 kcal; Białko ogółem: 123.05 g; Tłuszcz: 79.43 g; Kw. tł. nasy.: 25.78 g; Węglowodany ogółem: 366.72 g; W tym cukry: 111.18 g; Błonnik pok.: 36.82 g; Sól: 8.91 g; WW: 33.18 Por; : 18.86 %; : 50.56 %; Ener. z T: 27.39 %; Ener. z Bł.: 2.82 %; K: 4493.03 mg;	Wartość energetyczna: 2829.33 kcal; Białko ogółem: 128.55 g; Tłuszcz: 86.43 g; Kw. tł. nasy.: 27.13 g; Węglowodany ogółem: 399.72 g; W tym cukry: 111.18 g; Błonnik pok.: 37.97 g; Sól: 9.37 g; WW: 36.38 Por; : 18.17 %; : 51.14 %; Ener. z T: 27.49 %; Ener. z Bł.: 2.68 %; K: 4493.03 mg;	Wartość energetyczna: 2847.43 kcal; Białko ogółem: 129.89 g; Tłuszcz: 86.41 g; Kw. tł. nasy.: 27.11 g; Węglowodany ogółem: 401.95 g; W tym cukry: 111.30 g; Błonnik pok.: 35.69 g; Sól: 9.19 g; WW: 36.83 Por; : 18.25 %; : 51.45 %; Ener. z T: 27.31 %; Ener. z Bł.: 2.51 %; K: 4465.33 mg;	Wartość energetyczna: 2702.77 kcal; Białko ogółem: 118.49 g; Tłuszcz: 72.71 g; Kw. tł. nasy.: 24.97 g; Węglowodany ogółem: 404.75 g; W tym cukry: 110.91 g; Błonnik pok.: 29.21 g; Sól: 9.03 g; WW: 37.75 Por; : 17.54 %; : 55.58 %; Ener. z T: 24.21 %; Ener. z Bł.: 2.16 %; K: 4067.88 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-25 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x/Sonda 3x i 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml/Sonda b/ml b/ml	SIE- Papkowata
2024-02-19 poniedziałek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 60g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 75 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek a'la homogenizowany 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml ( <b>GLUPSZ, JAJ, MLE.</b> )	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Dżem 25 g 1 szt Kalaflor gotowany* 100 g
	II ŚN	Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por	Jabłko pieczone 150 g	Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml ( <b>MLE.</b> )	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <b>SEL.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Dyniowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <b>SEL.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna obiad*()-SIED 500 ml ( <b>SEL.</b> )		Dyniowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 180 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <b>SEL.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la fromage z ziołami 40 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml ( <b>MLE.</b> )

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-25 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x/Sonda 3x i 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml/Sonda b/ml b/ml	SIE- Papkowata
2024-02-19 poniedziałek	Kolacja	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 25 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor koktajlowy 80 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 25 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałata zielona 20 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor koktajlowy 80 g	Płynna kolacja *( <b>)-SIED 500 ml (<b>SEL.</b>)</b>		Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 25 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
		Wartość energetyczna: 2136.53 kcal; Białko ogółem: 91.32 g; Tłuszcz: 59.13 g; Kw. tł. nasy.: 12.95 g; Węglowodany ogółem: 321.06 g; W tym cukry: 51.42 g; Błonnik pok.: 46.28 g; Sól: 9.63 g; WW: 27.42 Por; : 17.10 %; : 51.44 %; Ener. z T: 24.91 %; Ener. z Bł.: 4.33 %; K: 3778.62 mg;	Wartość energetyczna: 2228.27 kcal; Białko ogółem: 96.49 g; Tłuszcz: 57.98 g; Kw. tł. nasy.: 25.36 g; Węglowodany ogółem: 339.33 g; W tym cukry: 48.93 g; Błonnik pok.: 30.74 g; Sól: 8.40 g; WW: 30.77 Por; : 17.32 %; : 55.40 %; Ener. z T: 23.42 %; Ener. z Bł.: 2.76 %; K: 3171.77 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 %; : 46.34 %; 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 %; : 48.44 %; Ener. z T: 32.69 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 4454.96 mg;	Wartość energetyczna: 2480.45 kcal; Białko ogółem: 94.84 g; Tłuszcz: 65.31 g; Kw. tł. nasy.: 23.20 g; Węglowodany ogółem: 390.41 g; W tym cukry: 99.13 g; Błonnik pok.: 32.22 g; Sól: 8.95 g; WW: 35.65 Por; : 15.29 %; : 57.76 %; Ener. z T: 23.70 %; Ener. z Bł.: 2.60 %; K: 3422.61 mg;
2024-02-20 wtorek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadanej 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Twarożek z koperkiem 50 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek z koperkiem 50 g ( <b>MLE.</b> ) Dyńa z wody 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	Banan 150 g

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-25 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x/Sonda 3x i 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml/Sonda b/ml b/ml	SIE- Papkowata
2024-02-20 wtorek	Obiad	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza bulgur 180 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Płynna obiad*(-)-SIED 500 ml ( <b>SEL.</b> )	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Klopsik wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki () 180 g Dyńia duszona z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Kielbasa Krakowska drobiowa grubo rozdrobniona, wędzona parzona 20 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR.</b> ) Sałata zielona 20 g	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 150 ml	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Galaretką drobiowa z udźca kurczaka () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Rukola 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Rukola 20 g	Płynna kolacja*(-)-SIED 500 ml ( <b>SEL.</b> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 25 g Serek a'la homogenizowany 80 g ( <b>MLE.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <b>SOJ.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <b>SOJ.</b> )	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</b> )
		Wartość energetyczna: 2214.97 kcal; Białko ogółem: 108.98 g; Tłuszcz: 61.27 g; Kw. tł. nasy.: 15.47 g; Węglowodany ogółem: 324.43 g; W tym cukry: 43.58 g; Błonnik pok.: 47.50 g; Sól: 11.37 g; WW: 27.72 Por; : 19.68 %; : 50.01 %; Ener. z T: 24.90 %; Ener. z Bł.: 4.29 %; K: 4094.38 mg;	Wartość energetyczna: 2319.75 kcal; Białko ogółem: 111.23 g; Tłuszcz: 60.02 g; Kw. tł. nasy.: 26.12 g; Węglowodany ogółem: 347.27 g; W tym cukry: 46.23 g; Błonnik pok.: 32.64 g; Sól: 9.60 g; WW: 31.49 Por; : 19.18 %; : 54.25 %; Ener. z T: 23.29 %; Ener. z Bł.: 2.81 %; K: 3798.38 mg;	Wartość energetyczna: 2067.69 kcal; Białko ogółem: 93.43 g; Tłuszcz: 80.06 g; Kw. tł. nasy.: 17.98 g; Węglowodany ogółem: 257.20 g; W tym cukry: 68.96 g; Błonnik pok.: 29.69 g; Sól: 2.17 g; WW: 22.53 Por; : 18.07 %; : 44.01 %; Ener. z T: 34.85 %; Ener. z Bł.: 2.87 %; K: 5319.46 mg;	Wartość energetyczna: 1869.82 kcal; Białko ogółem: 73.92 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; Węglowodany ogółem: 252.96 g; W tym cukry: 59.99 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 1.54 g; WW: 22.10 Por; : 15.81 %; : 47.76 %; Ener. z T: 33.12 %; Ener. z Bł.: 3.18 %; K: 4454.56 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-25 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x/Sonda 3x i 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml/Sonda b/ml b/ml	SIE- Papkowata
2024-02-21 środa	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 80 g ( <b>RYB.</b> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 25 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Pomidor koktajlowy 80 g Rozszponka 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 80 g ( <b>RYB.</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 25 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Rozszponka 20 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 25 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 80 g ( <b>RYB.</b> ) Kalafor gotowany* 100 g
	II ŚN	Gruszka 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <b>MLE.</b> )	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml	Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Jarzynowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy (bez mleka) 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ziemniaki () 180 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Ziemniaki () 180 g Sos pietruszkowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna obiad*(-)-SIED 500 ml ( <b>SEL.</b> )		Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki () 180 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 20 g Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 20 g Sałata zielona 20 g	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml		Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <b>MLE.</b> )
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Szynkowa dębowa kief.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dod.wody w osł.niejad 25 g Rzodkiew biała 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod.wody, białka wp 25 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Płynna kolacja*(-)-SIED 500 ml ( <b>SEL.</b> )		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod.wody, białka wp 25 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-25 KUCHNIA SIEDLCE**

	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x/Sonda 3x i 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml/Sonda b/ml b/ml	SIE- Papkowata	
2024-02-21 środa	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		
		Wartość energetyczna: 1964.54 kcal; Białko ogółem: 83.84 g; Tłuszcz: 50.50 g; Kw. tł. nasy.: 11.64 g; Węglowodany ogółem: 317.23 g; W tym cukry: 42.62 g; Błonnik pok.: 53.07 g; Sól: 8.04 g; WW: 26.46 Por; : 17.07 %; : 53.79 %; Ener. z T: 23.14 %; Ener. z Bł.: 5.40 %; K: 4463.15 mg;	Wartość energetyczna: 2185.19 kcal; Białko ogółem: 97.98 g; Tłuszcz: 54.18 g; Kw. tł. nasy.: 20.92 g; Węglowodany ogółem: 341.26 g; W tym cukry: 50.85 g; Błonnik pok.: 35.57 g; Sól: 7.39 g; WW: 30.60 Por; : 17.94 %; : 55.96 %; Ener. z T: 22.32 %; Ener. z Bł.: 3.26 %; K: 4200.86 mg;	Wartość energetyczna: 2203.82 kcal; Białko ogółem: 93.81 g; Tłuszcz: 81.09 g; Kw. tł. nasy.: 18.58 g; Węglowodany ogółem: 288.64 g; W tym cukry: 91.91 g; Błonnik pok.: 29.74 g; Sól: 2.17 g; WW: 25.72 Por; : 17.03 %; : 46.99 %; Ener. z T: 33.11 %; Ener. z Bł.: 2.70 %; K: 5303.79 mg;	Wartość energetyczna: 1894.56 kcal; Białko ogółem: 73.94 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; Węglowodany ogółem: 259.14 g; W tym cukry: 64.23 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 1.56 g; WW: 22.72 Por; : 15.61 %; : 48.44 %; Ener. z T: 32.69 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 4454.96 mg;	Wartość energetyczna: 2375.52 kcal; Białko ogółem: 100.18 g; Tłuszcz: 55.47 g; Kw. tł. nasy.: 21.53 g; Węglowodany ogółem: 384.18 g; W tym cukry: 97.15 g; Błonnik pok.: 35.76 g; Sól: 7.18 g; WW: 34.78 Por; : 16.87 %; : 58.67 %; Ener. z T: 21.01 %; Ener. z Bł.: 3.01 %; K: 4447.51 mg;
2024-02-22 czwartek	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 60g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasta warzywna* 80 g ( <b>SEL.</b> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 25 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Serek a'la homogenizowany 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml ( <b>GLUPSZ, JAJ, MLE.</b> )	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Marchew gotowana z olejem ( ) 100 g Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 75 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> )
	II ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Banan 150 g
	Obiad	Ziemniaczana (bez mleka) ( ) 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* (ryż brązowy) 300 g ( <b>SEL.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c ( ) 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Ziemniaczana ( ) 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g ( <b>SEL.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Surówka z marchwi i jabłka ( ) 100 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Płynna obiad*( )-SIED 500 ml ( <b>SEL.</b> )		Ziemniaczana ( ) 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Brokuł gotowany* 200 g Ryż na sytko 180 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Połudwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkowym wody wędzona parzona 20 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Połudwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkowym wody wędzona parzona 20 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Sałata zielona 20 g	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml		Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-25 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x/Sonda 3x i 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml/Sonda b/ml b/ml	SIE- Papkowata
2024-02-22 czwartek	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Leczo z drobiem-dieta () 300 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Melon 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Leczo z drobiem-dieta () 300 g Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Melon 100 g	Płynna kolacja *( <b>)-SIED 500 ml (<b>SEL.</b>)</b>		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany z ziołami 150 g ( <b>MLE.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <b>SOJ.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <b>SOJ.</b> )	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Wafle ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 2131.81 kcal; Białko ogółem: 92.22 g; Tłuszcz: 54.98 g; Kw. tł. nasy.: 10.91 g; Węglowodany ogółem: 339.62 g; W tym cukry: 56.02 g; Błonnik pok.: 59.07 g; Sól: 7.73 g; WW: 27.98 Por; : 17.30 %; : 52.64 %; Ener. z T: 23.21 %; Ener. z Bł.: 5.54 %; K: 5027.52 mg;	Wartość energetyczna: 2374.91 kcal; Białko ogółem: 109.51 g; Tłuszcz: 57.31 g; Kw. tł. nasy.: 20.79 g; Węglowodany ogółem: 369.85 g; W tym cukry: 58.78 g; Błonnik pok.: 35.30 g; Sól: 9.52 g; WW: 33.46 Por; : 18.44 %; : 56.35 %; Ener. z T: 21.72 %; Ener. z Bł.: 2.97 %; K: 4174.90 mg;	Wartość energetyczna: 2052.42 kcal; Białko ogółem: 90.44 g; Tłuszcz: 79.06 g; Kw. tł. nasy.: 17.38 g; Węglowodany ogółem: 258.78 g; W tym cukry: 71.01 g; Błonnik pok.: 29.70 g; Sól: 2.04 g; WW: 22.75 Por; : 17.63 %; : 44.65 %; Ener. z T: 34.67 %; Ener. z Bł.: 2.89 %; K: 5141.86 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 %; : 48.44 %; Ener. z T: 32.69 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 4454.96 mg;	Wartość energetyczna: 2742.98 kcal; Białko ogółem: 111.98 g; Tłuszcz: 65.08 g; Kw. tł. nasy.: 24.20 g; Węglowodany ogółem: 439.37 g; W tym cukry: 127.61 g; Błonnik pok.: 32.62 g; Sól: 8.10 g; WW: 40.70 Por; : 16.33 %; : 59.32 %; Ener. z T: 21.35 %; Ener. z Bł.: 2.38 %; K: 4123.27 mg;
2024-02-23 piątek	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 75 g ( <b>SOJ.</b> ) Rzepa biała 80 g Kawa zbożowa b/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Sałata zielona 20 g	Maślanka 150 ml ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa b/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Dyńa z wody 100 g
	II ŚN	Mandarynka 100 g		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml	Jabłko pieczone 150 g



**Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-25 KUCHNIA SIEDLCE**

	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x/Sonda 3x i 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml/Sonda b/ml b/ml	SIE- Papkowata	
2024-02-23 piątek	Obiad	Szpinakowa z zacierką (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Ziemniaki () 180 g Pulpet rybny (Miruna) 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki () 180 g Pulpet rybny (Miruna) 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Sos koperkowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Płynna obiad*(-)-SIED 500 ml ( <b>SEL.</b> )		Szpinakowa z zacierką () 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki () 180 g Pulpet rybny (Miruna) 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Sos koperkowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z koperkiem 30 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna kolacja*(-)-SIED 500 ml ( <b>SEL.</b> )		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Biszkopty b/m 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</b> )
		Wartość energetyczna: 2070.03 kcal; Białko ogółem: 88.73 g; Tłuszcz: 65.58 g; Kw. tł. nasy.: 15.52 g; Węglowodany ogółem: 306.45 g; W tym cukry: 40.63 g; Błonnik pok.: 51.28 g; Sól: 9.55 g; WW: 25.60 Por; : 17.15 %; : 49.31 %; Ener. z T: 28.51 %; Ener. z Bł.: 4.95 %; K: 4358.11 mg;	Wartość energetyczna: 2368.59 kcal; Białko ogółem: 112.66 g; Tłuszcz: 62.47 g; Kw. tł. nasy.: 20.61 g; Węglowodany ogółem: 354.42 g; W tym cukry: 45.33 g; Błonnik pok.: 33.61 g; Sól: 10.38 g; WW: 32.19 Por; : 19.03 %; : 54.18 %; Ener. z T: 23.74 %; Ener. z Bł.: 2.84 %; K: 3738.20 mg;	Wartość energetyczna: 2041.49 kcal; Białko ogółem: 93.49 g; Tłuszcz: 81.26 g; Kw. tł. nasy.: 18.70 g; Węglowodany ogółem: 248.06 g; W tym cukry: 63.02 g; Błonnik pok.: 30.12 g; Sól: 2.09 g; WW: 21.67 Por; : 18.32 %; : 42.70 %; Ener. z T: 35.82 %; Ener. z Bł.: 2.95 %; K: 5440.26 mg;	Wartość energetyczna: 1947.76 kcal; Białko ogółem: 73.94 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; Węglowodany ogółem: 272.45 g; W tym cukry: 77.54 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 1.56 g; WW: 24.05 Por; : 15.18 %; : 49.85 %; Ener. z T: 31.79 %; Ener. z Bł.: 3.05 %; K: 4455.23 mg;	Wartość energetyczna: 2752.68 kcal; Białko ogółem: 117.74 g; Tłuszcz: 68.69 g; Kw. tł. nasy.: 23.04 g; Węglowodany ogółem: 430.46 g; W tym cukry: 110.67 g; Błonnik pok.: 35.75 g; Sól: 9.71 g; WW: 39.47 Por; : 17.11 %; : 57.36 %; Ener. z T: 22.46 %; Ener. z Bł.: 2.60 %; K: 4482.85 mg;

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-25 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x/Sonda 3x i 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml/Sonda b/ml b/ml	SIE- Papkowata
2024-02-24 sobota	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 50 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Miód (25g) 1 szt Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )
	II ŚN	Kiwi 1 szt 1 szt	Jabłko 150 g	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <b>MLE.</b> )	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml	Banan 1szt. 1 szt
	Obiad	Koperkowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml ( <b>SEL.</b> ) Ziemniaki () 180 g Gulasz wołowy 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ryżem () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki () 180 g Gulasz wołowy 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna obiad*(-)-SIED 500 ml ( <b>SEL.</b> )		Koperkowa z ryżem () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki () 180 g Gulasz wołowy 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałata zielona 20 g	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml		Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <b>MLE.</b> )
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 30 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Ogórek kiszony 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 ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 30 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Płynna kolacja*(-)-SIED 500 ml ( <b>SEL.</b> )		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 30 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Buraczki gotowane () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-25 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x/Sonda 3x i 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml/Sonda b/ml b/ml	SIE- Papkowata
2024-02-24 sobota	PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% # 5 g Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Baton szynkowy z kurczątką 25 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> )	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Bułka maślana 1 szt 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )
		Wartość energetyczna: 2060.20 kcal; Białko ogółem: 91.91 g; Tłuszcz: 61.42 g; Kw. tł. nasy.: 15.65 g; Węglowodany ogółem: 307.84 g; W tym cukry: 34.10 g; Błonnik pok.: 46.57 g; Sól: 10.66 g; WW: 26.16 Por; : 17.85 %; : 50.73 %; Ener. z T: 26.83 %; Ener. z Bł.: 4.52 %; K: 4316.78 mg;	Wartość energetyczna: 2338.77 kcal; Białko ogółem: 98.95 g; Tłuszcz: 69.61 g; Kw. tł. nasy.: 26.35 g; Węglowodany ogółem: 343.00 g; W tym cukry: 45.33 g; Błonnik pok.: 29.49 g; Sól: 10.01 g; WW: 31.29 Por; : 16.92 %; : 53.62 %; Ener. z T: 26.79 %; Ener. z Bł.: 2.52 %; K: 3900.12 mg;	Wartość energetyczna: 2203.82 kcal; Białko ogółem: 93.81 g; Tłuszcz: 81.09 g; Kw. tł. nasy.: 18.58 g; Węglowodany ogółem: 288.64 g; W tym cukry: 91.91 g; Błonnik pok.: 29.74 g; Sól: 2.17 g; WW: 25.72 Por; : 17.03 %; : 46.99 %; Ener. z T: 33.11 %; Ener. z Bł.: 2.70 %; K: 5303.79 mg;	Wartość energetyczna: 1894.56 kcal; Białko ogółem: 73.94 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; Węglowodany ogółem: 259.14 g; W tym cukry: 64.23 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 1.56 g; WW: 22.72 Por; : 15.61 %; : 48.44 %; Ener. z T: 32.69 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 4454.96 mg;	Wartość energetyczna: 2769.18 kcal; Białko ogółem: 101.15 g; Tłuszcz: 59.79 g; Kw. tł. nasy.: 22.88 g; Węglowodany ogółem: 473.99 g; W tym cukry: 130.65 g; Błonnik pok.: 34.89 g; Sól: 9.49 g; WW: 43.97 Por; : 14.61 %; : 63.43 %; Ener. z T: 19.43 %; Ener. z Bł.: 2.52 %; K: 5087.28 mg;
2024-02-25 niedziela	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% # 10 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 40 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 100 g Serek homo. naturalny 40 g ( <b>MLE.</b> )
	II ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Rosół z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki () 180 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 130 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml		Płynna obiad*()-SIED 500 ml ( <b>SEL.</b> )		Rosół z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki () 180 g Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% # 5 g Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Sałata zielona 20 g	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml		

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-25 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x/Sonda 3x i 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml/Sonda b/ml b/ml	SIE- Papkowata
2024-02-25 niedziela	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Szynka z pierśią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 30 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Rzodkiew biała 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 ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka z pierśią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 30 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 30 g ( <b>SOJ, MLE, GLU OW.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna kolacja *( <b>SEL.</b> )-SIED 500 ml ( <b>SEL.</b> )		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g ( <b>SOJ, MLE, GLU OW.</b> ) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )
		Wartość energetyczna: 2243.50 kcal; Białko ogółem: 113.06 g; Tłuszcz: 72.70 g; Kw. tł. nasy.: 18.07 g; Węglowodany ogółem: 306.16 g; W tym cukry: 65.66 g; Błonnik pok.: 47.96 g; Sól: 9.94 g; WW: 25.95 Por; : 20.16 %; : 46.03 %; Ener. z T: 29.16 %; Ener. z Bł.: 4.28 %; K: 4674.59 mg;	Wartość energetyczna: 2504.72 kcal; Białko ogółem: 124.01 g; Tłuszcz: 75.27 g; Kw. tł. nasy.: 26.94 g; Węglowodany ogółem: 345.24 g; W tym cukry: 66.50 g; Błonnik pok.: 29.80 g; Sól: 10.11 g; WW: 31.66 Por; : 19.80 %; : 50.38 %; Ener. z T: 27.05 %; Ener. z Bł.: 2.38 %; K: 4038.93 mg;	Wartość energetyczna: 2092.42 kcal; Białko ogółem: 92.54 g; Tłuszcz: 79.31 g; Kw. tł. nasy.: 17.51 g; Węglowodany ogółem: 266.38 g; W tym cukry: 75.16 g; Błonnik pok.: 30.15 g; Sól: 2.12 g; WW: 23.45 Por; : 17.69 %; : 45.16 %; Ener. z T: 34.11 %; Ener. z Bł.: 2.88 %; K: 5288.36 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 %; : 48.44 %; Ener. z T: 32.69 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 4454.96 mg;	Wartość energetyczna: 2585.92 kcal; Białko ogółem: 98.51 g; Tłuszcz: 60.68 g; Kw. tł. nasy.: 19.62 g; Węglowodany ogółem: 428.93 g; W tym cukry: 138.89 g; Błonnik pok.: 39.22 g; Sól: 9.59 g; WW: 39.12 Por; : 15.24 %; : 60.28 %; Ener. z T: 21.12 %; Ener. z Bł.: 3.03 %; K: 4288.38 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-25 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2024-02-19 poniedziałek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% # 10 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Dżem 25 g 1 szt Kalafor gotowany* 100 g Płatki pszenne na wodzie 300 g ( <b>GLU PSZ,</b> )	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Dżem 25 g 1 szt Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki pszenne na wodzie 300 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% # 10 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Dżem 25 g 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 200 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Dżem 25 g 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 150 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 60g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN	Jabłko pieczone 200 g				Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por
	Obiad	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Makaron 180 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ,</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <b>SEL,</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Dyniowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <b>SEL,</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Makaron 180 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ,</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <b>SEL,</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Dyniowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <b>SEL,</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Dyniowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem białym 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <b>SEL,</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
PD	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml				Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml ( <b>MLE,</b> )	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-25 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych	
2024-02-19 poniedziałek	Kolacja	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa 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 z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 25 g ( <u>SOJ, SEL,</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 25 g ( <u>SOJ, SEL,</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Salata zielona 20 g Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor koktajlowy 80 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa 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 z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 25 g ( <u>SOJ, SEL,</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor koktajlowy 80 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 75 g ( <u>SOJ, SEL,</u> ) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor koktajlowy 80 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb razowy pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 75 g ( <u>SOJ, SEL,</u> ) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Salata zielona 20 g Pomidor koktajlowy 80 g
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			
	Wartość energetyczna: 2418.28 kcal; Białko ogółem: 82.55 g; Tłuszcz: 55.87 g; Kw. tł. nasy.: 11.63 g; Węglowodany ogółem: 412.54 g; W tym cukry: 104.36 g; Błonnik pok.: 39.86 g; Sól: 9.11 g; WW: 37.08 Por; : 13.66 %; : 61.65 %; Ener. z T: 20.79 %; Ener. z Bł.: 3.30 %; K: 3287.08 mg;	Wartość energetyczna: 2181.75 kcal; Białko ogółem: 80.33 g; Tłuszcz: 51.15 g; Kw. tł. nasy.: 21.05 g; Węglowodany ogółem: 360.59 g; W tym cukry: 81.93 g; Błonnik pok.: 31.29 g; Sól: 7.77 g; WW: 32.94 Por; : 14.73 %; : 60.37 %; Ener. z T: 21.10 %; Ener. z Bł.: 2.87 %; K: 3234.08 mg;	Wartość energetyczna: 2237.04 kcal; Białko ogółem: 81.62 g; Tłuszcz: 53.63 g; Kw. tł. nasy.: 11.59 g; Węglowodany ogółem: 371.48 g; W tym cukry: 72.77 g; Błonnik pok.: 38.06 g; Sól: 8.53 g; WW: 33.31 Por; : 14.59 %; : 59.62 %; Ener. z T: 21.58 %; Ener. z Bł.: 3.40 %; K: 3236.78 mg;	Wartość energetyczna: 2133.60 kcal; Białko ogółem: 83.36 g; Tłuszcz: 41.45 g; Kw. tł. nasy.: 14.47 g; Węglowodany ogółem: 368.39 g; W tym cukry: 87.71 g; Błonnik pok.: 30.25 g; Sól: 7.51 g; WW: 33.93 Por; : 15.63 %; : 63.39 %; Ener. z T: 17.49 %; Ener. z Bł.: 2.84 %; K: 3383.15 mg;	Wartość energetyczna: 2289.44 kcal; Białko ogółem: 87.10 g; Tłuszcz: 52.93 g; Kw. tł. nasy.: 17.15 g; Węglowodany ogółem: 373.78 g; W tym cukry: 103.79 g; Błonnik pok.: 40.58 g; Sól: 8.81 g; WW: 33.46 Por; : 15.22 %; : 58.22 %; Ener. z T: 20.81 %; Ener. z Bł.: 3.54 %; K: 3937.16 mg;	
2024-02-20 wtorek	Śniadanie	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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalanej 25 g ( <u>SOJ,</u> ) Dyńia z wody 100 g Kasza manna na wodzie 300 ml ( <u>GLU PSZ,</u> )	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) 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 Twarożek z koperkiem 50 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Banan 150 g	Kasza manna na wodzie 300 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) 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 Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalanej 25 g ( <u>SOJ,</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Banan 150 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Dżem 25 g 1 szt Banan 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor b/skórki 80 g Twarożek z koperkiem 50 g ( <u>MLE,</u> ) Salata zielona 20 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek z koperkiem 50 g ( <u>MLE,</u> ) Papryka świeża 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 20 g
	II ŚN	Banan 150 g				Banan 150 g

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-25 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
Obiad	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki () 180 g Klopsik wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Dyńia duszona z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Dyńia duszona z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
PD	Drożdźówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )				Drożdźówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )
2024-02-20 wtorek 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 Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 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> ) Galaretka drobiowa z udźca kurczaka () 200 g ( <u>SEL.</u> ) Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Galaretka drobiowa z udźca kurczaka () 200 g ( <u>SEL.</u> ) Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Galaretka drobiowa z udźca kurczaka () 200 g ( <u>SEL.</u> ) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Rukola 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Galaretka drobiowa z udźca kurczaka () 200 g ( <u>SEL.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Rukola 20 g
PN	Biszkopty b/m 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u> )	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u> )	Pieczewo chrupkie kukurydziano ryżowe 60 g	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u> )	
	Wartość energetyczna: 2424.19 kcal; Białko ogółem: 95.76 g; Tłuszcz: 54.34 g; Kw. tł. nasy.: 12.89 g; Węglowodany ogółem: 392.53 g; W tym cukry: 75.32 g; Błonnik pok.: 26.01 g; Sól: 8.89 g; WW: 36.64 Por; : 15.80 %; : 60.48 %; Ener. z T: 20.17 %; Ener. z Bł.: 2.15 %; K: 4129.68 mg;	Wartość energetyczna: 2524.64 kcal; Białko ogółem: 112.39 g; Tłuszcz: 59.49 g; Kw. tł. nasy.: 23.25 g; Węglowodany ogółem: 396.60 g; W tym cukry: 95.33 g; Błonnik pok.: 30.44 g; Sól: 7.48 g; WW: 36.69 Por; : 17.81 %; : 58.01 %; Ener. z T: 21.21 %; Ener. z Bł.: 2.41 %; K: 4434.14 mg;	Wartość energetyczna: 2323.24 kcal; Białko ogółem: 99.33 g; Tłuszcz: 48.49 g; Kw. tł. nasy.: 12.55 g; Węglowodany ogółem: 383.31 g; W tym cukry: 81.03 g; Błonnik pok.: 28.86 g; Sól: 8.11 g; WW: 35.49 Por; : 17.10 %; : 61.03 %; Ener. z T: 18.79 %; Ener. z Bł.: 2.48 %; K: 3968.36 mg;	Wartość energetyczna: 2469.48 kcal; Białko ogółem: 112.02 g; Tłuszcz: 48.31 g; Kw. tł. nasy.: 17.38 g; Węglowodany ogółem: 406.14 g; W tym cukry: 103.88 g; Błonnik pok.: 28.09 g; Sól: 5.83 g; WW: 37.96 Por; : 18.15 %; : 61.24 %; Ener. z T: 17.61 %; Ener. z Bł.: 2.27 %; K: 4548.29 mg;	Wartość energetyczna: 2504.52 kcal; Białko ogółem: 113.15 g; Tłuszcz: 63.02 g; Kw. tł. nasy.: 17.97 g; Węglowodany ogółem: 389.18 g; W tym cukry: 78.99 g; Błonnik pok.: 44.43 g; Sól: 8.63 g; WW: 34.58 Por; : 18.07 %; : 55.06 %; Ener. z T: 22.64 %; Ener. z Bł.: 3.55 %; K: 4827.25 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-25 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych	
2024-02-21 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 75 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Kalańfort gotowany* 100 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 80 g ( <b>RYB.</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 25 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Roszponka 20 g Jabłko pieczone 150 g	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 80 g ( <b>RYB.</b> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 25 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Roszponka 20 g Jabłko pieczone 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 80 g ( <b>RYB.</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 25 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Jabłko pieczone 150 g Pomidor b/skórki 80 g Roszponka 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 80 g ( <b>RYB.</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 25 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Pomidor koktajlowy 80 g Roszponka 20 g
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g				Gruszka 150 g
	Obiad	Jarzynowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy (bez mleka) 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ziemniaki () 180 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki () 180 g Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki () 180 g Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy (bez mleka) 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki () 180 g Pulpet drobiowy 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pieczarkowa z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Ziemniaki () 180 g Sos pietruszkowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml				Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <b>MLE.</b> )
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Brokuł gotowany* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 25 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g 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 ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 25 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 25 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Rzodkiew biała 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g



Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-25 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2024-02-21 środa	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2099.40 kcal; Białko ogółem: 76.89 g; Tłuszcz: 45.40 g; Kw. tł. nasy.: 10.62 g; Węglowodany ogółem: 360.12 g; W tym cukry: 84.30 g; Błonnik pok.: 33.41 g; Sól: 8.62 g; WW: 32.55 Por; : 14.65 %; : 62.25 %; Ener. z T: 19.46 %; Ener. z Bł.: 3.18 %; K: 3566.65 mg;	Wartość energetyczna: 2157.17 kcal; Białko ogółem: 90.45 g; Tłuszcz: 51.23 g; Kw. tł. nasy.: 19.16 g; Węglowodany ogółem: 348.10 g; W tym cukry: 72.88 g; Błonnik pok.: 33.60 g; Sól: 6.57 g; WW: 31.50 Por; : 16.77 %; : 58.32 %; Ener. z T: 21.37 %; Ener. z Bł.: 3.12 %; K: 4186.95 mg;	Wartość energetyczna: 2018.96 kcal; Białko ogółem: 80.67 g; Tłuszcz: 45.08 g; Kw. tł. nasy.: 10.44 g; Węglowodany ogółem: 337.11 g; W tym cukry: 58.27 g; Błonnik pok.: 33.67 g; Sól: 8.15 g; WW: 30.32 Por; : 15.98 %; : 60.12 %; Ener. z T: 20.09 %; Ener. z Bł.: 3.34 %; K: 3838.16 mg;	Wartość energetyczna: 2088.76 kcal; Białko ogółem: 92.26 g; Tłuszcz: 42.16 g; Kw. tł. nasy.: 13.44 g; Węglowodany ogółem: 349.07 g; W tym cukry: 74.48 g; Błonnik pok.: 31.47 g; Sól: 5.61 g; WW: 31.84 Por; : 17.67 %; : 60.82 %; Ener. z T: 18.17 %; Ener. z Bł.: 3.01 %; K: 4304.83 mg;	Wartość energetyczna: 2228.54 kcal; Białko ogółem: 97.13 g; Tłuszcz: 56.14 g; Kw. tł. nasy.: 16.33 g; Węglowodany ogółem: 355.11 g; W tym cukry: 80.63 g; Błonnik pok.: 48.01 g; Sól: 6.27 g; WW: 30.82 Por; : 17.43 %; : 55.12 %; Ener. z T: 22.67 %; Ener. z Bł.: 4.31 %; K: 4988.78 mg;
2024-02-22 czwartek	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 75 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml ( <b>SEL, GLU OW.</b> )	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Serek a'la homogenizowany 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Banan 150 g	Kasza manna na wodzie 300 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 25 g Pasta warzywna* 80 g ( <b>SEL.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Banan 150 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Banan 150 g Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 60g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Serek a'la homogenizowany 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN	Banan 150 g				Banan 150 g
	Obiad	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Ryż na sypko 180 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g ( <b>SEL.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Surówka z marchwi i jabłka () 100 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g ( <b>SEL.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g ( <b>SEL.</b> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b> ) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* (ryż brazowy) 300 g ( <b>SEL.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Surówka z marchwi i jabłka () 100 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml				Mus z jabłek () z/c 200 g

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-25 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2024-02-22 czwartek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 75 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Leczo z drobiem-dieta () 300 g Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Melon 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Leczo z drobiem-dieta () 300 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Melon 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g ( <b>MLE.</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 25 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Pomidor b/skórki 70 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Leczo z drobiem-dieta () 300 g Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Melon 100 g
	PN	Wafle ryżowe 30 g	Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt			
		Wartość energetyczna: 2489.23 kcal; Białko ogółem: 98.71 g; Tłuszcz: 52.13 g; Kw. tł. nasy.: 12.20 g; Węglowodany ogółem: 421.42 g; W tym cukry: 111.27 g; Błonnik pok.: 34.33 g; Sól: 9.57 g; WW: 38.64 Por; : 15.86 %; : 62.20 %; Ener. z T: 18.85 %; Ener. z Bł.: 2.76 %; K: 3691.38 mg;	Wartość energetyczna: 2483.30 kcal; Białko ogółem: 104.43 g; Tłuszcz: 51.43 g; Kw. tł. nasy.: 16.79 g; Węglowodany ogółem: 414.62 g; W tym cukry: 118.82 g; Błonnik pok.: 34.50 g; Sól: 7.26 g; WW: 38.06 Por; : 16.82 %; : 61.23 %; Ener. z T: 18.64 %; Ener. z Bł.: 2.78 %; K: 4789.96 mg;	Wartość energetyczna: 2229.81 kcal; Białko ogółem: 80.88 g; Tłuszcz: 42.27 g; Kw. tł. nasy.: 7.83 g; Węglowodany ogółem: 397.63 g; W tym cukry: 103.21 g; Błonnik pok.: 36.49 g; Sól: 6.55 g; WW: 36.08 Por; : 14.51 %; : 64.78 %; Ener. z T: 17.06 %; Ener. z Bł.: 3.27 %; K: 4393.45 mg;	Wartość energetyczna: 2315.15 kcal; Białko ogółem: 97.19 g; Tłuszcz: 48.10 g; Kw. tł. nasy.: 16.41 g; Węglowodany ogółem: 385.06 g; W tym cukry: 104.69 g; Błonnik pok.: 26.88 g; Sól: 6.16 g; WW: 35.93 Por; : 16.79 %; : 61.89 %; Ener. z T: 18.70 %; Ener. z Bł.: 2.32 %; K: 4172.37 mg;	Wartość energetyczna: 2515.11 kcal; Białko ogółem: 106.21 g; Tłuszcz: 54.14 g; Kw. tł. nasy.: 15.97 g; Węglowodany ogółem: 416.01 g; W tym cukry: 104.38 g; Błonnik pok.: 48.98 g; Sól: 6.68 g; WW: 36.72 Por; : 16.89 %; : 58.37 %; Ener. z T: 19.37 %; Ener. z Bł.: 3.90 %; K: 5183.86 mg;
2024-02-23 piątek	Śniadanie	Kasza manna na wodzie 300 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10g Dżem 25 g 1 szt Dyńia z wody 100 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Mandarynka 100 g	Kasza manna na wodzie 300 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10g Dżem 25 g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Mandarynka 100 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Dżem 25 g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Rzepa biała 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g	Mandarynka 100 g			

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-25 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych	
2024-02-23 piątek	Obiad	Szpinakowa z zacierką (bez mleka) () 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Ziemniaki () 180 g Pulpet rybny (Miruna) 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki () 180 g Pulpet rybny (Miruna) 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Sos koperkowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką (bez mleka) () 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Ziemniaki () 180 g Pulpet rybny (Miruna) 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki () 180 g Pulpet rybny (Miruna) 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Sos koperkowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany () 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki () 180 g Pulpet rybny (Miruna) 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Sos koperkowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD	Wafle ryżowe 30 g			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% 5 g Twarożek z koperkiem 30 g ( <u>MLE.</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 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Serek homo z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Pomidor b/skórki 80 g Serek homo z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE.</u> ) Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	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> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Pomidor b/skórki 80 g Serek homo z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE.</u> ) Mix sałat 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> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Pomidor 80 g Serek homo z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE.</u> ) Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Biszkopty b/m 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u> )	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Biszkopty b/m 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u> )	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Biszkopty b/m 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u> )	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Biszkopty b/m 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u> )	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2381.71 kcal; Białko ogółem: 84.14 g; Tłuszcz: 52.72 g; Kw. tł. nasy.: 10.49 g; Węglowodany ogółem: 407.11 g; W tym cukry: 76.10 g; Błonnik pok.: 36.09 g; Sól: 8.12 g; WW: 37.00 Por; : 14.13 %; : 62.31 %; Ener. z T: 19.92 %; Ener. z Bł.: 3.03 %; K: 3519.06 mg;	Wartość energetyczna: 2607.10 kcal; Białko ogółem: 120.07 g; Tłuszcz: 68.06 g; Kw. tł. nasy.: 22.91 g; Węglowodany ogółem: 393.08 g; W tym cukry: 103.03 g; Błonnik pok.: 30.55 g; Sól: 8.46 g; WW: 36.35 Por; : 18.42 %; : 55.62 %; Ener. z T: 23.49 %; Ener. z Bł.: 2.34 %; K: 4322.66 mg;	Wartość energetyczna: 2340.38 kcal; Białko ogółem: 85.86 g; Tłuszcz: 59.41 g; Kw. tł. nasy.: 12.78 g; Węglowodany ogółem: 381.42 g; W tym cukry: 68.83 g; Błonnik pok.: 31.90 g; Sól: 9.39 g; WW: 35.04 Por; : 14.67 %; : 59.74 %; Ener. z T: 22.85 %; Ener. z Bł.: 2.73 %; K: 3419.74 mg;	Wartość energetyczna: 2500.30 kcal; Białko ogółem: 123.92 g; Tłuszcz: 50.49 g; Kw. tł. nasy.: 16.78 g; Węglowodany ogółem: 401.92 g; W tym cukry: 110.00 g; Błonnik pok.: 29.54 g; Sól: 7.56 g; WW: 37.38 Por; : 19.83 %; : 59.57 %; Ener. z T: 18.17 %; Ener. z Bł.: 2.36 %; K: 4488.96 mg;	Wartość energetyczna: 2438.99 kcal; Białko ogółem: 118.43 g; Tłuszcz: 67.85 g; Kw. tł. nasy.: 17.85 g; Węglowodany ogółem: 362.57 g; W tym cukry: 80.99 g; Błonnik pok.: 48.82 g; Sól: 8.77 g; WW: 31.59 Por; : 19.42 %; : 51.46 %; Ener. z T: 25.04 %; Ener. z Bł.: 4.00 %; K: 4714.16 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-25 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych	
2024-02-24 sobota	Śniadanie	<p>Płatki jęczmienne na wodzie 300 ml (<b>GLU JĘCZ.</b>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<b>GLU PSZ.</b>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 30 g (<b>SOJ, SEL.</b>) Miód (25g) 1 szt Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<b>GLU PSZ.</b>)</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<b>MLE, GLU JĘCZ.</b>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<b>GLU PSZ.</b>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE.</b>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b>) Miód (25g) 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt</p>	<p>Płatki jęczmienne na wodzie 300 ml (<b>GLU JĘCZ.</b>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<b>GLU PSZ.</b>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 50 g (<b>SOJ, SEL.</b>) Miód (25g) 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<b>MLE, GLU JĘCZ.</b>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<b>GLU PSZ.</b>) Masło extra 82% 5 g (<b>MLE.</b>) Baton szynkowy z kurcząt 30 g (<b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b>) Miód (25g) 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 20 g</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<b>MLE, GLU JĘCZ.</b>) Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Baton szynkowy z kurcząt 30 g (<b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g</p>
	II ŚN	Banan 1szt. 1 szt				Kiwi 1 szt 1 szt
	Obiad	<p>Koperkowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml (<b>SEL.</b>) Ziemniaki () 180 g Gulasz wołowy 150 g (<b>GLU PSZ.</b>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Koperkowa z ryżem () 300 ml (<b>MLE, SEL.</b>) Ziemniaki () 180 g Gulasz wołowy 150 g (<b>GLU PSZ.</b>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Koperkowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml (<b>SEL.</b>) Ziemniaki () 180 g Gulasz wołowy 150 g (<b>GLU PSZ.</b>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Koperkowa z ryżem () 300 ml (<b>MLE, SEL.</b>) Ziemniaki () 180 g Gulasz wołowy 150 g (<b>GLU PSZ.</b>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Koperkowa z ryżem () 300 ml (<b>MLE, SEL.</b>) Gulasz wołowy 150 g (<b>GLU PSZ.</b>) Ziemniaki () 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml				Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <b>MLE.</b> )
	Kolacja	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<b>GLU PSZ.</b>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 30 g (<b>SOJ, SEL.</b>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Buraczki gotowane () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<b>GLU PSZ.</b>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE.</b>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 30 g (<b>SOJ, SEL.</b>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<b>GLU PSZ.</b>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 30 g (<b>SOJ, SEL.</b>) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<b>GLU PSZ.</b>) Masło extra 82% 5 g (<b>MLE.</b>) Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 30 g (<b>SOJ, SEL.</b>) Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 30 g (<b>SOJ, SEL.</b>) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasztet z soczewicy () 60 g (<b>GLU PSZ, JAJ.</b>) Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 30 g (<b>SOJ, SEL.</b>) Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g</p>

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-25 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2024-02-24 sobota	PN	Wafle ryżowe 30 g	Bułka maślana 1 szt 1 szt ( <b><u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u></b> )	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% # 5 g Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <b><u>SOJ.</u></b> ) Sałata zielona 5 g	Bułka maślana 1 szt 1 szt ( <b><u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u></b> )	
		Wartość energetyczna: 2249.31 kcal; Białko ogółem: 77.13 g; Tłuszcz: 41.29 g; Kw. tł. nasy.: 9.80 g; Węglowodany ogółem: 408.20 g; W tym cukry: 101.94 g; Błonnik pok.: 33.30 g; Sól: 7.98 g; WW: 37.55 Por; : 13.72 %; : 66.67 %; Ener. z T: 16.52 %; Ener. z Bł.: 2.96 %; K: 4272.83 mg;	Wartość energetyczna: 2574.62 kcal; Białko ogółem: 95.17 g; Tłuszcz: 58.33 g; Kw. tł. nasy.: 20.70 g; Węglowodany ogółem: 432.41 g; W tym cukry: 101.04 g; Błonnik pok.: 30.22 g; Sól: 9.12 g; WW: 40.31 Por; : 14.79 %; : 62.49 %; Ener. z T: 20.39 %; Ener. z Bł.: 2.35 %; K: 4604.02 mg;	Wartość energetyczna: 2225.75 kcal; Białko ogółem: 82.43 g; Tłuszcz: 46.77 g; Kw. tł. nasy.: 11.57 g; Węglowodany ogółem: 383.36 g; W tym cukry: 80.59 g; Błonnik pok.: 28.64 g; Sól: 8.91 g; WW: 35.59 Por; : 14.81 %; : 63.75 %; Ener. z T: 18.91 %; Ener. z Bł.: 2.57 %; K: 4136.95 mg;	Wartość energetyczna: 2520.22 kcal; Białko ogółem: 94.73 g; Tłuszcz: 51.10 g; Kw. tł. nasy.: 15.51 g; Węglowodany ogółem: 433.94 g; W tym cukry: 101.81 g; Błonnik pok.: 26.56 g; Sól: 7.61 g; WW: 40.86 Por; : 15.04 %; : 64.66 %; Ener. z T: 18.25 %; Ener. z Bł.: 2.11 %; K: 4796.08 mg;	Wartość energetyczna: 2633.54 kcal; Białko ogółem: 99.61 g; Tłuszcz: 70.11 g; Kw. tł. nasy.: 18.53 g; Węglowodany ogółem: 422.86 g; W tym cukry: 80.29 g; Błonnik pok.: 45.60 g; Sól: 9.36 g; WW: 37.84 Por; : 15.13 %; : 57.30 %; Ener. z T: 23.96 %; Ener. z Bł.: 3.46 %; K: 5084.36 mg;
2024-02-25 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% # 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 75 g ( <b><u>SOJ.</u></b> ) Marchew gotowana z olejem () 100 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b><u>MLE.</u></b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b><u>MLE.</u></b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b><u>SOJ.</u></b> ) Serek homo. naturalny 40 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Jabłko pieczone 150 g	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% # 10 g Dżem 25 g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b><u>SOJ.</u></b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b><u>MLE.</u></b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Pomidor 80 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b><u>SOJ.</u></b> ) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b><u>MLE.</u></b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 120 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b><u>SOJ.</u></b> ) Twarożek 50 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g				Jabłko 150 g
	Obiad	Rosół z makaronem () 300 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL.</u></b> ) Ziemniaki () 180 g Pulpet drobiowy 100 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ.</u></b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <b><u>SEL.</u></b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL.</u></b> ) Ziemniaki () 180 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 130 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <b><u>SEL.</u></b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml		Rosół z makaronem () 300 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL.</u></b> ) Ziemniaki () 180 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <b><u>SEL.</u></b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL.</u></b> ) Ziemniaki () 180 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 130 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <b><u>SEL.</u></b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
PD	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml				Ciasto drożdżowe 50 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u></b> )	

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-25 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2024-02-25 niedziela	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Dżem 25 g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g ( <b>SOJ, MLE, GLU OW.</b> ) Pomidor b/skórki 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 ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Dżem 25 g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g 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 ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Dżem 25 g 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Dżem 25 g 1 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g ( <b>SOJ, MLE, GLU OW.</b> ) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	
		Wartość energetyczna: 2366.72 kcal; Białko ogółem: 85.45 g; Tłuszcz: 54.44 g; Kw. tł. nasy.: 10.17 g; Węglowodany ogółem: 401.97 g; W tym cukry: 126.65 g; Błonnik pok.: 39.22 g; Sól: 10.30 g; WW: 36.39 Por; : 14.44 %; : 61.31 %; Ener. z T: 20.70 %; Ener. z Bł.: 3.31 %; K: 3930.88 mg;	Wartość energetyczna: 2589.14 kcal; Białko ogółem: 124.22 g; Tłuszcz: 72.55 g; Kw. tł. nasy.: 25.55 g; Węglowodany ogółem: 371.61 g; W tym cukry: 110.81 g; Błonnik pok.: 28.02 g; Sól: 8.72 g; WW: 34.54 Por; : 19.19 %; : 53.08 %; Ener. z T: 25.22 %; Ener. z Bł.: 2.16 %; K: 4259.22 mg;	Wartość energetyczna: 2387.95 kcal; Białko ogółem: 106.58 g; Tłuszcz: 65.78 g; Kw. tł. nasy.: 16.10 g; Węglowodany ogółem: 355.14 g; W tym cukry: 108.04 g; Błonnik pok.: 28.06 g; Sól: 8.76 g; WW: 32.89 Por; : 17.85 %; : 54.79 %; Ener. z T: 24.79 %; Ener. z Bł.: 2.35 %; K: 3911.38 mg;	Wartość energetyczna: 2422.50 kcal; Białko ogółem: 100.71 g; Tłuszcz: 57.79 g; Kw. tł. nasy.: 17.52 g; Węglowodany ogółem: 388.42 g; W tym cukry: 126.11 g; Błonnik pok.: 28.78 g; Sól: 6.39 g; WW: 36.21 Por; : 16.63 %; : 59.38 %; Ener. z T: 21.47 %; Ener. z Bł.: 2.38 %; K: 4453.32 mg;	Wartość energetyczna: 2641.36 kcal; Białko ogółem: 130.42 g; Tłuszcz: 80.99 g; Kw. tł. nasy.: 22.91 g; Węglowodany ogółem: 366.85 g; W tym cukry: 88.07 g; Błonnik pok.: 45.11 g; Sól: 8.78 g; WW: 32.43 Por; : 19.75 %; : 48.72 %; Ener. z T: 27.59 %; Ener. z Bł.: 3.42 %; K: 4936.34 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-25 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2024-02-19 poniedziałek	Sniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt ( <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 kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodad.wody w osł.niejad 50 g Baton szynkowy z kurcząt 25 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki pszenne na wodzie 300 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt ( <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 Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodad.wody w osł.niejad 50 g Dżem 25 g 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodad.wody w osł.niejad 30 g Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 150 g Pomidor b/skórki 80 g Biszkopty 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ</u> ) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodad.wody w osł.niejad 20 g Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 150 g Pomidor b/skórki 80 g Biszkopty 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ</u> ) 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> )
	II ŚN	Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por	Jabłko pieczone 150 g Wafle ryżowe 30 g			
	Obiad	Dyniowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Makaron 180 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Dyniowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron PKU ze szpinakiem i twarogiem*dieta 300 g ( <u>MLE</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Dyniowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron PKU ze szpinakiem i twarogiem*dieta 250 g ( <u>MLE</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL</u> ) 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	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml ( <u>MLE</u> ) Biszkopty b/m 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 20 g				

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-25 KUCHNIA SIEDLCE**

	SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2024-02-19 poniedziałek	Kolacja Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 25 g ( <b>SOJ, SEL,</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Sałata zielona 20 g Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor koktajlowy 80 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 25 g ( <b>SOJ, SEL,</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor koktajlowy 80 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 25 g ( <b>SOJ, SEL,</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor koktajlowy 80 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Sałata zielona 20 g Miód (25g) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor koktajlowy 80 g	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt				
	Wartość energetyczna: 2502.07 kcal; Białko ogółem: 92.94 g; Tłuszcz: 60.04 g; Kw. tł. nasy.: 23.43 g; Węglowodany ogółem: 407.33 g; W tym cukry: 97.43 g; Błonnik pok.: 31.33 g; Sól: 8.54 g; WW: 37.58 Por; : 14.86 %; : 60.11 %; Ener. z T: 21.60 %; Ener. z Bł.: 2.50 %; K: 3518.01 mg;	Wartość energetyczna: 2514.14 kcal; Białko ogółem: 91.05 g; Tłuszcz: 59.32 g; Kw. tł. nasy.: 13.17 g; Węglowodany ogółem: 418.51 g; W tym cukry: 68.78 g; Błonnik pok.: 40.08 g; Sól: 9.86 g; WW: 37.81 Por; : 14.49 %; : 60.21 %; Ener. z T: 21.24 %; Ener. z Bł.: 3.19 %; K: 3205.96 mg;	Wartość energetyczna: 1988.99 kcal; Białko ogółem: 41.07 g; Tłuszcz: 59.67 g; Kw. tł. nasy.: 21.04 g; Węglowodany ogółem: 332.25 g; W tym cukry: 68.88 g; Błonnik pok.: 20.84 g; Sól: 2.93 g; WW: 31.13 Por; : 8.26 %; : 62.63 %; Ener. z T: 27.00 %; Ener. z Bł.: 2.10 %; K: 2256.83 mg;	Wartość energetyczna: 1972.72 kcal; Białko ogółem: 35.00 g; Tłuszcz: 57.97 g; Kw. tł. nasy.: 20.45 g; Węglowodany ogółem: 338.17 g; W tym cukry: 69.04 g; Błonnik pok.: 20.59 g; Sól: 2.02 g; WW: 31.76 Por; : 7.10 %; : 64.39 %; Ener. z T: 26.45 %; Ener. z Bł.: 2.09 %; K: 2243.98 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 %; : 82.12 %; Ener. z T: 7.57 %; Ener. z Bł.: 0.62 %; K: 127.46 mg;
2024-02-20 wtorek	Śniadanie Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek z koperkiem 50 g ( <b>MLE,</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadanej 25 g ( <b>SOJ,</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza manna na wodzie 300 ml ( <b>GLU PSZ,</b> ) Sałata zielona 20 g	Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Banan 150 g Dżem 25 g 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Podpłomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Chleb bezglutenowy 120 g Banan 150 g Dżem 25 g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor b/skórki 80 g Podpłomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Sałata zielona 20 g	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> )
II ŚN	Banan 150 g				



**Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-25 KUCHNIA SIEDLCE**

	SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2024-02-20 wtorek	Obiad Brokułowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 30 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Herbata czarna ekspresowa z/c 500 ml Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )
	PD Drożdźówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml Drożdźówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</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> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Galaretka drobiowa z udźca kurczaka () 200 g ( <u>SEL.</u> ) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Rukola 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 Galaretka drobiowa z udźca kurczaka () 200 g ( <u>SEL.</u> ) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Rukola 20 g	Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Rukola 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 25 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Rukola 20 g	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u> )	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 60 g	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u> )		
	Wartość energetyczna: 2661.14 kcal; Białko ogółem: 115.09 g; Tłuszcz: 62.54 g; Kw. tł. nasy.: 23.25 g; Węglowodany ogółem: 420.60 g; W tym cukry: 95.33 g; Błonnik pok.: 30.44 g; Sól: 7.67 g; WW: 39.09 Por; : 17.30 %; : 58.64 %; Ener. z T: 21.15 %; Ener. z Bł.: 2.29 %; K: 4434.14 mg;	Wartość energetyczna: 2611.88 kcal; Białko ogółem: 102.08 g; Tłuszcz: 51.54 g; Kw. tł. nasy.: 12.55 g; Węglowodany ogółem: 445.34 g; W tym cukry: 111.33 g; Błonnik pok.: 28.88 g; Sól: 8.35 g; WW: 41.70 Por; : 15.63 %; : 63.78 %; Ener. z T: 17.76 %; Ener. z Bł.: 2.21 %; K: 3970.23 mg;	Wartość energetyczna: 2246.83 kcal; Białko ogółem: 64.67 g; Tłuszcz: 61.98 g; Kw. tł. nasy.: 21.37 g; Węglowodany ogółem: 361.82 g; W tym cukry: 86.65 g; Błonnik pok.: 20.54 g; Sól: 4.09 g; WW: 34.20 Por; : 11.51 %; : 60.76 %; Ener. z T: 24.83 %; Ener. z Bł.: 1.83 %; K: 3105.40 mg;	Wartość energetyczna: 2157.73 kcal; Białko ogółem: 47.86 g; Tłuszcz: 59.67 g; Kw. tł. nasy.: 20.47 g; Węglowodany ogółem: 361.46 g; W tym cukry: 86.44 g; Błonnik pok.: 20.54 g; Sól: 2.89 g; WW: 34.18 Por; : 8.87 %; : 63.20 %; Ener. z T: 24.89 %; Ener. z Bł.: 1.90 %; K: 2976.43 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 %; : 82.12 %; Ener. z T: 7.57 %; Ener. z Bł.: 0.62 %; K: 159.20 mg;

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-25 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2024-02-21 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 80 g ( <b>RYB.</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Pomidor koktajlowy 80 g Roszponka 20 g	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% # 10 g Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 80 g ( <b>RYB.</b> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 25 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Roszponka 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Jabłko pieczone 150 g Pomidor b/skórki 80 g Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml Roszponka 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 20 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Jabłko pieczone 150 g Pomidor b/skórki 80 g Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml Roszponka 20 g	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g				
	Obiad	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki () 180 g Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki () 180 g Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy (bez mleka) 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki () 180 g Pulpet drobiowy 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki () 180 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Pulpet drobiowy 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )
	PD	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <b>MLE.</b> ) Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% # 5 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 20 g Sałata zielona 10 g			
Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 25 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% # 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 25 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) 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 ( <b>MLE.</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 20 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Dżem 25 g 1 szt 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 ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-25 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa	
2024-02-21 środa	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt					
		Wartość energetyczna: 2479.27 kcal; Białko ogółem: 103.18 g; Tłuszcz: 59.05 g; Kw. tł. nasy.: 21.54 g; Węglowodany ogółem: 397.95 g; W tym cukry: 97.96 g; Błonnik pok.: 33.67 g; Sól: 7.36 g; WW: 36.49 Por; : 16.65 %; : 58.77 %; Ener. z T: 21.44 %; Ener. z Bł.: 2.72 %; K: 4478.13 mg;	Wartość energetyczna: 2206.32 kcal; Białko ogółem: 88.58 g; Tłuszcz: 50.01 g; Kw. tł. nasy.: 11.85 g; Węglowodany ogółem: 365.65 g; W tym cukry: 58.41 g; Błonnik pok.: 35.51 g; Sól: 9.35 g; WW: 33.00 Por; : 16.06 %; : 59.85 %; Ener. z T: 20.40 %; Ener. z Bł.: 3.22 %; K: 3856.25 mg;	Wartość energetyczna: 1961.22 kcal; Białko ogółem: 48.43 g; Tłuszcz: 62.95 g; Kw. tł. nasy.: 20.14 g; Węglowodany ogółem: 307.70 g; W tym cukry: 76.99 g; Błonnik pok.: 24.11 g; Sól: 3.39 g; WW: 28.34 Por; : 9.88 %; : 57.84 %; Ener. z T: 28.89 %; Ener. z Bł.: 2.46 %; K: 3313.99 mg;	Wartość energetyczna: 1852.74 kcal; Białko ogółem: 34.83 g; Tłuszcz: 53.52 g; Kw. tł. nasy.: 18.39 g; Węglowodany ogółem: 315.95 g; W tym cukry: 86.43 g; Błonnik pok.: 24.08 g; Sól: 2.51 g; WW: 29.25 Por; : 7.52 %; : 63.01 %; Ener. z T: 26.00 %; Ener. z Bł.: 2.60 %; K: 3211.07 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 %; : 82.12 %; Ener. z T: 7.57 %; Ener. z Bł.: 0.62 %; K: 127.46 mg;	
2024-02-22 czwartek	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLUOW.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Serek a'la homogenizowany 50 g ( <b>MLE.</b> )	Kasza manna na wodzie 300 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Pasta warzywna* 50 g ( <b>SEL.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Sałata zielona 30 g Banan 150 g Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml Sałata zielona 20 g	Chleb bezglutenowy 120 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 30 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 20 g Banan 150 g Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )	
	II ŚN	Banan 150 g	Banan 150 g Wafle ryżowe 30 g				
	Obiad	Ziemniaczana () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g ( <b>SEL.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Surówka z marchwi i jabłka () 100 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g ( <b>SEL.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g ( <b>SEL.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Surówka z marchwi i jabłka () 100 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 150 g ( <b>SEL.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Surówka z marchwi i jabłka () 100 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Herbata czarna granulowana z/c 500 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )	
PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Herbatniki 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkimw wody wędzona parzona 20 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Sałata zielona 10 g					

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-25 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2024-02-22 czwartek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Leczo z drobiem-dieta () 300 g Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Melon 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Leczo z drobiem-dieta () 300 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Melon 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 25 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor b/skórki 70 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidor b/skórki 70 g Baton szynkowy z kurcząt 25 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Miód (25g) 1 szt 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 ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt		Dżem 25 g 1 szt Wafle ryżowe 30 g		
		Wartość energetyczna: 2704.10 kcal; Białko ogółem: 113.19 g; Tłuszcz: 57.73 g; Kw. tł. nasy.: 19.00 g; Węglowodany ogółem: 446.96 g; W tym cukry: 135.17 g; Błonnik pok.: 34.89 g; Sól: 7.72 g; WW: 41.24 Por; : 16.74 %; : 60.96 %; Ener. z T: 19.21 %; Ener. z Bł.: 2.58 %; K: 5126.86 mg;	Wartość energetyczna: 2542.04 kcal; Białko ogółem: 96.77 g; Tłuszcz: 47.08 g; Kw. tł. nasy.: 9.65 g; Węglowodany ogółem: 448.43 g; W tym cukry: 103.06 g; Błonnik pok.: 37.41 g; Sól: 7.94 g; WW: 41.09 Por; : 15.23 %; : 64.67 %; Ener. z T: 16.67 %; Ener. z Bł.: 2.94 %; K: 4379.24 mg;	Wartość energetyczna: 2265.29 kcal; Białko ogółem: 54.06 g; Tłuszcz: 59.01 g; Kw. tł. nasy.: 21.09 g; Węglowodany ogółem: 386.54 g; W tym cukry: 110.25 g; Błonnik pok.: 21.27 g; Sól: 2.91 g; WW: 36.62 Por; : 9.55 %; : 64.50 %; Ener. z T: 23.44 %; Ener. z Bł.: 1.88 %; K: 3145.60 mg;	Wartość energetyczna: 2018.90 kcal; Białko ogółem: 36.12 g; Tłuszcz: 51.25 g; Kw. tł. nasy.: 19.35 g; Węglowodany ogółem: 359.29 g; W tym cukry: 108.47 g; Błonnik pok.: 18.91 g; Sól: 2.20 g; WW: 34.13 Por; : 7.16 %; : 67.44 %; Ener. z T: 22.85 %; Ener. z Bł.: 1.87 %; K: 2818.49 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 %; : 82.12 %; Ener. z T: 7.57 %; Ener. z Bł.: 0.62 %; K: 127.46 mg;
2024-02-23 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza manna na wodzie 300 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 75 g ( <b>SOJ.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Biszkopity b/m 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</b> ) Sałata zielona 20 g	Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 80 g Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Biszkopity b/m 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</b> ) Sałata zielona 20 g	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )
	II ŚN	Mandarynka 100 g				

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-25 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa	
2024-02-23 piątek	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki () 180 g Pulpet rybny (Miruna) 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Sos koperkowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką (bez mleka) () 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Ziemniaki () 180 g Pulpet rybny (Miruna) 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Sos koperkowy *(bez mleka) 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	Szpinakowa z zacierką () 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki () 180 g Pulpet rybny (Miruna) 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Sos koperkowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki () 180 g Pulpet rybny (Miruna) 40 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Sos koperkowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Herbata czarna ekspresowa z/c 500 ml Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )
	PD	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Sałata zielona 20 g			
	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> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Ser żółty 25 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 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> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 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> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 20 g ( <u>SOJ.</u> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor b/skórki 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 ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Biszkopty b/m 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u> )		Biszkopty b/m 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u> )		
		Wartość energetyczna: 2742.83 kcal; Białko ogółem: 122.70 g; Tłuszcz: 76.42 g; Kw. tł. nasy.: 29.18 g; Węglowodany ogółem: 406.26 g; W tym cukry: 112.01 g; Błonnik pok.: 30.93 g; Sól: 9.06 g; WW: 37.68 Por; : 17.89 %; : 54.74 %; Ener. z T: 25.08 %; Ener. z Bł.: 2.26 %; K: 4611.07 mg;	Wartość energetyczna: 2566.04 kcal; Białko ogółem: 95.75 g; Tłuszcz: 68.05 g; Kw. tł. nasy.: 15.42 g; Węglowodany ogółem: 409.05 g; W tym cukry: 69.70 g; Błonnik pok.: 33.18 g; Sól: 10.28 g; WW: 37.66 Por; : 14.93 %; : 58.59 %; Ener. z T: 23.87 %; Ener. z Bł.: 2.59 %; K: 3511.92 mg;	Wartość energetyczna: 2255.57 kcal; Białko ogółem: 56.56 g; Tłuszcz: 66.55 g; Kw. tł. nasy.: 19.20 g; Węglowodany ogółem: 366.44 g; W tym cukry: 77.08 g; Błonnik pok.: 24.28 g; Sól: 4.28 g; WW: 34.38 Por; : 10.03 %; : 60.68 %; Ener. z T: 26.55 %; Ener. z Bł.: 2.15 %; K: 3178.57 mg;	Wartość energetyczna: 2126.72 kcal; Białko ogółem: 35.23 g; Tłuszcz: 60.28 g; Kw. tł. nasy.: 18.84 g; Węglowodany ogółem: 370.36 g; W tym cukry: 83.52 g; Błonnik pok.: 24.19 g; Sól: 2.94 g; WW: 34.79 Por; : 6.63 %; : 65.11 %; Ener. z T: 25.51 %; Ener. z Bł.: 2.27 %; K: 3170.31 mg;	Wartość energetyczna: 887.22 kcal; Białko ogółem: 19.96 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: 0.28 g; WW: 18.29 Por; : 9.00 %; : 82.12 %; Ener. z T: 7.57 %; Ener. z Bł.: 0.62 %; K: 175.07 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-25 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2024-02-24 sobota	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g	Platki jęczmienne na wodzie 300 ml ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Miód (25g) 1 szt Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 50 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Banan 1szt. 1 szt Miód 50 g Podpłomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Chleb bezglutenowy 120 g Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Banan 1szt. 1 szt Miód 50 g Podpłomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )
	II ŚN	Banan 1szt. 1 szt				
	Obiad	Koperkowa z ryżem () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki () 180 g Gulasz wołowy 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml ( <b>SEL.</b> ) Ziemniaki () 180 g Gulasz wołowy 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ryżem () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki () 180 g Gulasz wołowy 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml ( <b>SEL.</b> ) Ziemniaki () 180 g Gulasz wołowy 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 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 ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )
	PD	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <b>MLE.</b> ) Wafelki 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałata zielona 20 g			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 30 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 30 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) 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 ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 30 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-25 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2024-02-24 sobota	PN	Bułka maślana 1 szt 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml	Bułka maślana 1 szt 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )		
		Wartość energetyczna: 2920.97 kcal; Białko ogółem: 114.05 g; Tłuszcz: 73.53 g; Kw. tł. nasy.: 29.23 g; Węglowodany ogółem: 466.03 g; W tym cukry: 125.98 g; Błonnik pok.: 30.26 g; Sól: 9.49 g; WW: 43.69 Por; : 15.62 %; : 59.67 %; Ener. z T: 22.65 %; Ener. z Bł.: 2.07 %; K: 4876.45 mg;	Wartość energetyczna: 2380.15 kcal; Białko ogółem: 84.44 g; Tłuszcz: 51.00 g; Kw. tł. nasy.: 12.88 g; Węglowodany ogółem: 410.78 g; W tym cukry: 102.91 g; Błonnik pok.: 29.70 g; Sól: 8.82 g; WW: 38.20 Por; : 14.19 %; : 64.04 %; Ener. z T: 19.28 %; Ener. z Bł.: 2.50 %; K: 4175.99 mg;	Wartość energetyczna: 2436.91 kcal; Białko ogółem: 55.64 g; Tłuszcz: 64.61 g; Kw. tł. nasy.: 20.86 g; Węglowodany ogółem: 415.88 g; W tym cukry: 89.32 g; Błonnik pok.: 21.40 g; Sól: 4.48 g; WW: 39.53 Por; : 9.13 %; : 64.75 %; Ener. z T: 23.86 %; Ener. z Bł.: 1.76 %; K: 3823.00 mg;	Wartość energetyczna: 2391.94 kcal; Białko ogółem: 49.53 g; Tłuszcz: 62.55 g; Kw. tł. nasy.: 20.55 g; Węglowodany ogółem: 415.24 g; W tym cukry: 88.63 g; Błonnik pok.: 21.35 g; Sól: 4.34 g; WW: 39.49 Por; : 8.28 %; : 65.87 %; Ener. z T: 23.54 %; Ener. z Bł.: 1.78 %; K: 3749.35 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 %; : 82.12 %; Ener. z T: 7.57 %; Ener. z Bł.: 0.62 %; K: 159.20 mg;
2024-02-25 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <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> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Serek homo. naturalny 40 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 75 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Jabłko pieczone 150 g Biszkopty b/m 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u> ) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Jabłko pieczone 150 g Biszkopty b/m 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u> ) Dżem 25 g 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> )
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g				
	Obiad	Rosół z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki () 180 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 130 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem PKU () 300 ml ( <u>SEL.</u> ) Ziemniaki () 180 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 60 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem PKU () 300 ml ( <u>SEL.</u> ) Ziemniaki () 180 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 30 g Ziemniaki () 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem PKU () 300 ml ( <u>SEL.</u> ) Ćwiartka z kurczaka gotowana 30 g Ziemniaki () 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Herbata czarna granulowana z/c 500 ml Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )
PD	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u> )					

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-25 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa	
2024-02-25 niedziela	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g ( <b>SOJ, MLE, GLU OW.</b> ) Pomidor b/skórki 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 ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Pomidor b/skórki 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 ( <b>MLE.</b> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g ( <b>SOJ, MLE, GLU OW.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor b/skórki 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 ( <b>MLE.</b> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 20 g ( <b>SOJ, MLE, GLU OW.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor b/skórki 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 ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PN	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2808.64 kcal; Białko ogółem: 129.72 g; Tłuszcz: 79.55 g; Kw. tł. nasy.: 26.90 g; Węglowodany ogółem: 404.61 g; W tym cukry: 110.81 g; Błonnik pok.: 29.17 g; Sól: 9.18 g; WW: 37.74 Por; : 18.47 %; : 53.47 %; Ener. z T: 25.49 %; Ener. z Bł.: 2.08 %; K: 4259.22 mg;	Wartość energetyczna: 2594.58 kcal; Białko ogółem: 122.36 g; Tłuszcz: 74.61 g; Kw. tł. nasy.: 17.98 g; Węglowodany ogółem: 369.75 g; W tym cukry: 89.07 g; Błonnik pok.: 29.17 g; Sól: 11.00 g; WW: 34.17 Por; : 18.86 %; : 52.51 %; Ener. z T: 25.88 %; Ener. z Bł.: 2.25 %; K: 3901.72 mg;	Wartość energetyczna: 2143.43 kcal; Białko ogółem: 61.41 g; Tłuszcz: 67.38 g; Kw. tł. nasy.: 22.76 g; Węglowodany ogółem: 327.34 g; W tym cukry: 95.13 g; Błonnik pok.: 18.77 g; Sól: 4.32 g; WW: 30.98 Por; : 11.46 %; : 57.58 %; Ener. z T: 28.29 %; Ener. z Bł.: 1.75 %; K: 3105.98 mg;	Wartość energetyczna: 2029.05 kcal; Białko ogółem: 40.89 g; Tłuszcz: 59.59 g; Kw. tł. nasy.: 20.43 g; Węglowodany ogółem: 337.22 g; W tym cukry: 104.52 g; Błonnik pok.: 18.77 g; Sól: 2.79 g; WW: 31.99 Por; : 8.06 %; : 62.78 %; Ener. z T: 26.43 %; Ener. z Bł.: 1.85 %; K: 2904.98 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 %; : 82.12 %; Ener. z T: 7.57 %; Ener. z Bł.: 0.62 %; K: 127.46 mg;	



Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-25 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa	
2024-02-19 poniedziałek	Śniadanie	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> )	Płatki pszenne na mleku 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka graham-pszenna 60g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Herbata czarna granulowana 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 kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</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> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki ryżowe błyskawiczne na mleku 300 g ( <u>MLE,</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Sałata zielona 20 g	
	II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por				
	Obiad	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Kopytka ziemniaczane () 200 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g ( <u>SEL,</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Dyniowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Kopytka ziemniaczane () 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL,</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Dyniowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem białym 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL,</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ,</u> )	Dyniowa z ziemniakami (bez glutenu) () 300 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Makaron bezglutenowy ze szpinakiem i twarogiem* 300 g ( <u>MLE,</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL,</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
PD	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Budyń o smaku waniliowym z/c 100 ml ( <u>MLE,</u> ) Biszkopty b/m 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ,</u> )	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml ( <u>MLE,</u> ) Biszkopty b/m 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ,</u> )	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml ( <u>MLE,</u> ) Mieszanka studencka 30 g ( <u>OZI, ORZ,</u> )			

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-25 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa	
2024-02-19 poniedziałek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Kleik ryżowy na wodzie 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 25 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor koktajlowy 80 g Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 25 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor koktajlowy 80 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb razowy pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 25 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor koktajlowy 80 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 25 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałata zielona 20 g Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor koktajlowy 80 g	
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt					
		Wartość energetyczna: 1139.04 kcal; Białko ogółem: 24.68 g; Tłuszcz: 7.87 g; Kw. tł. nasy.: 0.24 g; Węglowodany ogółem: 244.19 g; W tym cukry: 44.54 g; Błonnik pok.: 7.01 g; Sól: 0.67 g; WW: 23.82 Por; : 8.67 %; : 83.29 %; Ener. z T: 6.22 %; Ener. z Bł.: 1.23 %; K: 1040.31 mg;	Wartość energetyczna: 1923.34 kcal; Białko ogółem: 62.27 g; Tłuszcz: 48.60 g; Kw. tł. nasy.: 19.87 g; Węglowodany ogółem: 315.97 g; W tym cukry: 89.34 g; Błonnik pok.: 26.03 g; Sól: 5.07 g; WW: 29.08 Por; : 12.95 %; : 60.30 %; Ener. z T: 22.74 %; Ener. z Bł.: 2.71 %; K: 3875.13 mg;	Wartość energetyczna: 2698.00 kcal; Białko ogółem: 86.26 g; Tłuszcz: 61.24 g; Kw. tł. nasy.: 22.94 g; Węglowodany ogółem: 461.82 g; W tym cukry: 108.31 g; Błonnik pok.: 36.76 g; Sól: 8.88 g; WW: 42.58 Por; : 12.79 %; : 63.02 %; Ener. z T: 20.43 %; Ener. z Bł.: 2.73 %; K: 4984.22 mg;	Wartość energetyczna: 2473.66 kcal; Białko ogółem: 92.42 g; Tłuszcz: 65.63 g; Kw. tł. nasy.: 23.47 g; Węglowodany ogółem: 388.62 g; W tym cukry: 103.98 g; Błonnik pok.: 40.81 g; Sól: 7.95 g; WW: 34.87 Por; : 14.95 %; : 56.24 %; Ener. z T: 23.88 %; Ener. z Bł.: 3.30 %; K: 4027.93 mg;	Wartość energetyczna: 2232.60 kcal; Białko ogółem: 61.73 g; Tłuszcz: 65.31 g; Kw. tł. nasy.: 20.72 g; Węglowodany ogółem: 353.96 g; W tym cukry: 83.48 g; Błonnik pok.: 23.87 g; Sól: 3.81 g; WW: 32.99 Por; : 11.06 %; : 59.14 %; Ener. z T: 26.33 %; Ener. z Bł.: 2.14 %; K: 3057.21 mg;	
2024-02-20 wtorek	Śniadanie	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )	Zacierka na mleku 250 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek z koperkiem 40 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek z koperkiem 50 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek z koperkiem 50 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb bezglutenowy 120 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek z koperkiem 50 g ( <b>MLE.</b> ) Banan 150 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g	
	II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Banan 150 g				

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-25 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa	
2024-02-20 wtorek	Obiad	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml ( <u>SEL</u> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Kasza bulgur 90 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sos meksykański 80 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 50 g Dyńa duszona z olejem* 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Kasza bulgur 180 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos meksykański 80 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Dyńa duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Kasza bulgur 180 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Dyńa duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez glutenu) () 300 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ryż na sypko 180 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny (bez glutenu) 80 ml Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Dyńa z wody 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
	PD	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )				
	Kolacja	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Galaretka drobiowa z udźca kurczaka () 100 g ( <u>SEL</u> ) Ogórek kiszony 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Rukola 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> ) Galaretka drobiowa z udźca kurczaka () 200 g ( <u>SEL</u> ) Ogórek kiszony 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Rukola 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Galaretka drobiowa z udźca kurczaka () 200 g ( <u>SEL</u> ) Ogórek kiszony 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Rukola 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Galaretka drobiowa z udźca kurczaka () 200 g ( <u>SEL</u> ) Ogórek kiszony 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Rukola 20 g	
	PN		Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02</u> )				Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 60 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 %; : 83.21 %; Ener. z T: 6.61 %; Ener. z Bł.: 0.92 %; K: 286.12 mg;	Wartość energetyczna: 1921.95 kcal; Białko ogółem: 77.97 g; Tłuszcz: 49.34 g; Kw. tł. nasy.: 19.51 g; Węglowodany ogółem: 295.45 g; W tym cukry: 85.74 g; Błonnik pok.: 18.10 g; Sól: 5.68 g; WW: 27.81 Por; : 16.23 %; : 57.72 %; Ener. z T: 23.10 %; Ener. z Bł.: 1.88 %; K: 3130.60 mg;	Wartość energetyczna: 2749.73 kcal; Białko ogółem: 120.48 g; Tłuszcz: 64.41 g; Kw. tł. nasy.: 23.38 g; Węglowodany ogółem: 427.24 g; W tym cukry: 95.90 g; Błonnik pok.: 27.52 g; Sól: 9.24 g; WW: 40.02 Por; : 17.53 %; : 58.15 %; Ener. z T: 21.08 %; Ener. z Bł.: 2.00 %; K: 4197.51 mg;	Wartość energetyczna: 2658.45 kcal; Białko ogółem: 117.69 g; Tłuszcz: 65.08 g; Kw. tł. nasy.: 23.42 g; Węglowodany ogółem: 413.26 g; W tym cukry: 99.67 g; Błonnik pok.: 41.29 g; Sól: 8.65 g; WW: 37.29 Por; : 17.71 %; : 55.97 %; Ener. z T: 22.03 %; Ener. z Bł.: 3.11 %; K: 4899.36 mg;	Wartość energetyczna: 2464.41 kcal; Białko ogółem: 94.63 g; Tłuszcz: 59.55 g; Kw. tł. nasy.: 21.08 g; Węglowodany ogółem: 389.14 g; W tym cukry: 97.81 g; Błonnik pok.: 22.39 g; Sól: 5.63 g; WW: 36.71 Por; : 15.36 %; : 59.53 %; Ener. z T: 21.75 %; Ener. z Bł.: 1.82 %; K: 4312.13 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-25 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa	
2024-02-21 środa	Śniadanie	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> )	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE,</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE,</u> ) Baton szynkowy z kurcząt 25 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u> ) Pomidor koktajlowy 80 g Roszponka 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <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> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 80 g ( <u>RYB,</u> ) Baton szynkowy z kurcząt 25 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u> ) Pomidor koktajlowy 80 g Roszponka 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <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> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 80 g ( <u>RYB,</u> ) Baton szynkowy z kurcząt 25 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u> ) Pomidor koktajlowy 80 g Roszponka 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE,</u> ) Chleb bezglutenowy 120 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 80 g ( <u>RYB,</u> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g ( <u>SOJ, SEL,</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Gruszka 150 g Pomidor koktajlowy 80 g Roszponka 20 g	
	II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Gruszka 150 g				
	Obiad	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml ( <u>SEL,</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki () 90 g Pulpet drobiowy 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos pietruszkowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Marchew gotowana z olejem () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki () 180 g Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos pietruszkowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g ( <u>SEL,</u> ) Marchew gotowana z olejem () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pieczarkowa z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki () 180 g Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos pietruszkowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g ( <u>SEL,</u> ) Marchew gotowana z olejem () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z makaronem (bez glutenu) () 300 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki () 180 g Pulpet drobiowy (bez glutenu) 100 g ( <u>JAJ,</u> ) Sos pietruszkowy (bez glutenu) 80 ml ( <u>MLE,</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g ( <u>SEL,</u> ) Marchew gotowana z olejem () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PD	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Budyń o smaku śmietankowym z/c 100 ml ( <u>MLE,</u> ) Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <u>MLE,</u> ) Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <u>MLE,</u> )		
	Kolacja	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE,</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 25 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml 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> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE,</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 25 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</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 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 25 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE,</u> ) Rzodkiew biała 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 ( <u>MLE,</u> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Rzodkiew biała 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-25 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2024-02-21 środa	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Podplomyki b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )			Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
		Wartość energetyczna: 1065.96 kcal; Białko ogółem: 22.86 g; Tłuszcz: 7.83 g; Kw. tł. nasy.: 0.25 g; Węglowodany ogółem: 226.66 g; W tym cukry: 44.09 g; Błonnik pok.: 4.91 g; Sól: 0.64 g; WW: 22.27 Por; : 8.58 %; : 83.21 %; Ener. z T: 6.61 %; Ener. z Bł.: 0.92 %; K: 270.25 mg;	Wartość energetyczna: 1753.04 kcal; Białko ogółem: 76.40 g; Tłuszcz: 46.58 g; Kw. tł. nasy.: 19.88 g; Węglowodany ogółem: 263.68 g; W tym cukry: 76.15 g; Błonnik pok.: 19.21 g; Sól: 3.30 g; WW: 24.48 Por; : 17.43 %; : 55.78 %; Ener. z T: 23.92 %; Ener. z Bł.: 2.19 %; K: 2875.94 mg;	Wartość energetyczna: 2574.81 kcal; Białko ogółem: 104.43 g; Tłuszcz: 58.08 g; Kw. tł. nasy.: 21.60 g; Węglowodany ogółem: 422.44 g; W tym cukry: 97.49 g; Błonnik pok.: 34.03 g; Sól: 6.99 g; WW: 38.88 Por; : 16.22 %; : 60.34 %; Ener. z T: 20.30 %; Ener. z Bł.: 2.64 %; K: 4389.65 mg;	Wartość energetyczna: 2276.04 kcal; Białko ogółem: 97.25 g; Tłuszcz: 56.64 g; Kw. tł. nasy.: 21.67 g; Węglowodany ogółem: 365.71 g; W tym cukry: 91.23 g; Błonnik pok.: 48.01 g; Sól: 6.25 g; WW: 31.87 Por; : 17.09 %; : 55.83 %; Ener. z T: 22.40 %; Ener. z Bł.: 4.22 %; K: 4993.99 mg;	Wartość energetyczna: 2151.76 kcal; Białko ogółem: 85.99 g; Tłuszcz: 59.44 g; Kw. tł. nasy.: 19.36 g; Węglowodany ogółem: 326.33 g; W tym cukry: 70.79 g; Błonnik pok.: 27.34 g; Sól: 4.51 g; WW: 29.91 Por; : 15.99 %; : 55.58 %; Ener. z T: 24.86 %; Ener. z Bł.: 2.54 %; K: 4082.19 mg;
2024-02-22 czwartek	Śniadanie	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )	Platki owsiane na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka graham-pszenna 60g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Salatka jarzynowa () 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Salata zielona 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka graham-pszenna 60g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Salata zielona 20 g	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 60g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Salata zielona 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Banan 150 g Platki ryżowe błyskawiczne na mleku 300 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Salata zielona 20 g
	II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Banan 150 g			
	Obiad	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Ziemniaczana () 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Naleśniki z serem 200 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka () 100 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b> ) Naleśniki z serem 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka () 200 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b> ) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* (ryż brązowy) 300 g ( <b>SEL.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Surówka z marchwi i jabłka () 100 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez glutenu) () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 180 g Pulpet wieprzowy (bez glutenu) 100 g ( <b>JAJ.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Surówka z marchwi i jabłka () 100 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Mus z jabłek () z/c 200 g Herbatniki 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )			Mus z jabłek () z/c 200 g Wafle ryżowe 30 g

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-25 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2024-02-22 czwartek	Kolacja	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Leczo z drobiem-dieta () 200 g Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE,</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Melon 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Leczo z drobiem-dieta () 300 g Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE,</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Melon 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Leczo z drobiem-dieta () 300 g Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE,</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Melon 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Leczo z drobiem-dieta () 300 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE,</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Melon 100 g
	PN			Dżem 25 g 1 szt Wafle ryżowe 30 g		Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt
		Wartość energetyczna: 1139.04 kcal; Białko ogółem: 24.68 g; Tłuszcz: 7.87 g; Kw. tł. nasy.: 0.24 g; Węglowodany ogółem: 244.19 g; W tym cukry: 44.54 g; Błonnik pok.: 7.01 g; Sól: 0.67 g; WW: 23.82 Por; : 8.67 %; : 83.29 %; Ener. z T: 6.22 %; Ener. z Bł.: 1.23 %; K: 1040.31 mg;	Wartość energetyczna: 2592.35 kcal; Białko ogółem: 86.65 g; Tłuszcz: 56.66 g; Kw. tł. nasy.: 17.40 g; Węglowodany ogółem: 446.10 g; W tym cukry: 150.04 g; Błonnik pok.: 34.95 g; Sól: 5.89 g; WW: 41.26 Por; : 13.37 %; : 63.44 %; Ener. z T: 19.67 %; Ener. z Bł.: 2.70 %; K: 3847.13 mg;	Wartość energetyczna: 3059.40 kcal; Białko ogółem: 110.79 g; Tłuszcz: 60.79 g; Kw. tł. nasy.: 20.13 g; Węglowodany ogółem: 532.16 g; W tym cukry: 172.31 g; Błonnik pok.: 41.96 g; Sól: 6.97 g; WW: 49.19 Por; : 14.49 %; : 64.09 %; Ener. z T: 17.88 %; Ener. z Bł.: 2.74 %; K: 4574.67 mg;	Wartość energetyczna: 2612.80 kcal; Białko ogółem: 100.83 g; Tłuszcz: 53.04 g; Kw. tł. nasy.: 17.52 g; Węglowodany ogółem: 447.95 g; W tym cukry: 113.10 g; Błonnik pok.: 49.97 g; Sól: 6.65 g; WW: 39.79 Por; : 15.44 %; : 60.93 %; Ener. z T: 18.27 %; Ener. z Bł.: 3.83 %; K: 5127.72 mg;	Wartość energetyczna: 2550.68 kcal; Białko ogółem: 95.79 g; Tłuszcz: 60.94 g; Kw. tł. nasy.: 16.81 g; Węglowodany ogółem: 410.99 g; W tym cukry: 116.73 g; Błonnik pok.: 23.21 g; Sól: 3.49 g; WW: 38.84 Por; : 15.02 %; : 60.81 %; Ener. z T: 21.50 %; Ener. z Bł.: 1.82 %; K: 4626.00 mg;
2024-02-23 piątek	Śniadanie	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> )	Kasza manna na mleku 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Dżem 25 g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 80 g Kakao z mlekiem 250 ml ( <b>MLE,</b> ) Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Kakao z mlekiem 250 ml ( <b>MLE,</b> ) Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Dżem 25 g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Rzepa biała 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Dżem 25 g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Rzepa biała 80 g Mandarynka 100 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> ) Kleik ryżowy na wodzie 200 g		Mandarynka 100 g		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-25 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa	
2024-02-23 piątek	Obiad	Grycikowa () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 250 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki () 90 g Kotlet z ryby (Miruna) 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 50 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki () 180 g Kotlet z ryby (Miruna) 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z makaronem (bez glutenu) () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki () 180 g Pulpet rybny (Miruna) (bez glutenu) 120 g ( <b>JAJ, RYB.</b> ) Sos koperkowy (bez glutenu) 80 ml ( <b>MLE.</b> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
	PD	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )			
	Kolacja	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 40 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Ser żółty 25 g ( <b>MLE.</b> ) Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Pomidor 80 g Ser żółty 25 g ( <b>MLE.</b> ) Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Pomidor 80 g Ser żółty 25 g ( <b>MLE.</b> ) Mix sałat 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 ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Ser żółty 25 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN		Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Biszkopty b/m 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</b> )			Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <b>MLE.</b> )
		Wartość energetyczna: 1067.54 kcal; Białko ogółem: 23.52 g; Tłuszcz: 7.96 g; Kw. tł. nasy.: 0.25 g; Węglowodany ogółem: 226.17 g; W tym cukry: 44.06 g; Błonnik pok.: 4.93 g; Sól: 0.67 g; WW: 22.20 Por; : 8.81 %; : 82.90 %; Ener. z T: 6.71 %; Ener. z Bł.: 0.92 %; K: 287.24 mg;	Wartość energetyczna: 2033.24 kcal; Białko ogółem: 89.63 g; Tłuszcz: 67.84 g; Kw. tł. nasy.: 27.55 g; Węglowodany ogółem: 273.94 g; W tym cukry: 106.14 g; Błonnik pok.: 17.33 g; Sól: 4.97 g; WW: 25.82 Por; : 17.63 %; : 50.48 %; Ener. z T: 30.03 %; Ener. z Bł.: 1.70 %; K: 3401.19 mg;	Wartość energetyczna: 2920.04 kcal; Białko ogółem: 123.53 g; Tłuszcz: 90.53 g; Kw. tł. nasy.: 31.07 g; Węglowodany ogółem: 415.65 g; W tym cukry: 116.25 g; Błonnik pok.: 29.94 g; Sól: 8.60 g; WW: 38.70 Por; : 16.92 %; : 52.84 %; Ener. z T: 27.90 %; Ener. z Bł.: 2.05 %; K: 4638.16 mg;	Wartość energetyczna: 2824.69 kcal; Białko ogółem: 119.36 g; Tłuszcz: 90.08 g; Kw. tł. nasy.: 30.18 g; Węglowodany ogółem: 405.34 g; W tym cukry: 116.44 g; Błonnik pok.: 45.94 g; Sól: 8.13 g; WW: 36.13 Por; : 16.90 %; : 50.90 %; Ener. z T: 28.70 %; Ener. z Bł.: 3.25 %; K: 5100.95 mg;	Wartość energetyczna: 2320.84 kcal; Białko ogółem: 92.22 g; Tłuszcz: 74.59 g; Kw. tł. nasy.: 25.32 g; Węglowodany ogółem: 328.38 g; W tym cukry: 97.52 g; Błonnik pok.: 24.43 g; Sól: 5.28 g; WW: 30.47 Por; : 15.89 %; : 52.39 %; Ener. z T: 28.93 %; Ener. z Bł.: 2.10 %; K: 3825.12 mg;

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-25 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa	
2024-02-24 sobota	Śniadanie	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLUPSZ, SOJ, MLE,</b> )	Płatki jęczmienne na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU JEĆZ,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g Pomidor b/skórki 80 g Ketchup 20 g ( <b>SEL,</b> ) Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 20 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JEĆZ,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g Pomidor b/skórki 80 g Ketchup 20 g ( <b>SEL,</b> ) Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 20 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JEĆZ,</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g Ketchup 20 g ( <b>SEL,</b> ) Pomidor 80 g Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 20 g	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> ) Chleb bezglutenowy 120 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 75 g ( <b>SOJ, SEL,</b> ) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kiwi 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g	
	II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> ) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Kiwi 1 szt 1 szt				
	Obiad	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml ( <b>SEL,</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 250 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki () 90 g Gulasz wołowy 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 50 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 50 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ryżem () 300 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki () 180 g Gulasz wołowy 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Koperkowa z ryżem () 300 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki () 180 g Gulasz wołowy (bez glutenu) 150 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PD	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> ) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Wafelki 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> ) Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <b>MLE,</b> )			Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <b>MLE,</b> ) Wafelki 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> )	
	Kolacja	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Paszтет z soczewicy () 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 30 g ( <b>SOJ, SEL,</b> ) Ogórek kiszony 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 ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Paszтет z soczewicy () 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 30 g ( <b>SOJ, SEL,</b> ) Ogórek kiszony 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Paszтет z soczewicy () 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 30 g ( <b>SOJ, SEL,</b> ) Ogórek kiszony 80 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 ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 30 g ( <b>SOJ, SEL,</b> ) Ogórek kiszony 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	



**Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-25 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa	
2024-02-24 sobota	PN	Bulka maślana 1 szt 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )				Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml	
		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 %; : 83.21 %; Ener. z T: 6.61 %; Ener. z Bł.: 0.92 %; K: 286.12 mg;	Wartość energetyczna: 2305.27 kcal; Białko ogółem: 78.13 g; Tłuszcz: 77.09 g; Kw. tł. nasy.: 33.46 g; Węglowodany ogółem: 331.37 g; W tym cukry: 86.18 g; Błonnik pok.: 19.49 g; Sól: 7.89 g; WW: 31.27 Por; : 13.56 %; : 54.12 %; Ener. z T: 30.10 %; Ener. z Bł.: 1.69 %; K: 3196.60 mg;	Wartość energetyczna: 3104.02 kcal; Białko ogółem: 106.62 g; Tłuszcz: 92.52 g; Kw. tł. nasy.: 36.18 g; Węglowodany ogółem: 473.72 g; W tym cukry: 97.16 g; Błonnik pok.: 32.46 g; Sól: 11.02 g; WW: 44.21 Por; : 13.74 %; : 56.86 %; Ener. z T: 26.82 %; Ener. z Bł.: 2.09 %; K: 4589.43 mg;	Wartość energetyczna: 2981.63 kcal; Białko ogółem: 103.95 g; Tłuszcz: 93.23 g; Kw. tł. nasy.: 36.20 g; Węglowodany ogółem: 450.97 g; W tym cukry: 91.16 g; Błonnik pok.: 45.86 g; Sól: 10.59 g; WW: 40.62 Por; : 13.95 %; : 54.35 %; Ener. z T: 28.14 %; Ener. z Bł.: 3.08 %; K: 5120.35 mg;	Wartość energetyczna: 2081.90 kcal; Białko ogółem: 68.84 g; Tłuszcz: 56.04 g; Kw. tł. nasy.: 18.80 g; Węglowodany ogółem: 331.27 g; W tym cukry: 80.86 g; Błonnik pok.: 18.06 g; Sól: 6.57 g; WW: 31.38 Por; : 13.23 %; : 60.18 %; Ener. z T: 24.23 %; Ener. z Bł.: 1.74 %; K: 3586.96 mg;	
2024-02-25 niedziela	Śniadanie	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> )	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml ( <u>MLE,</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 80 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <u>SOJ,</u> ) Ser mozzarella 25 g ( <u>MLE,</u> ) Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE,</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bulka 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Pomidor 80 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Ser mozzarella 25 g ( <u>MLE,</u> ) Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Pomidor 80 g Serek homo. naturalny 40 g ( <u>MLE,</u> ) Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE,</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Ser mozzarella 25 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 80 g Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g	
	II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Jabłko 150 g				
	Obiad	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml ( <u>SEL,</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 250 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ziemniaki () 90 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 50 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 50 g ( <u>SEL,</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ziemniaki () 180 g Ćwiartka z kurczaka pieczona 130 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <u>SEL,</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ziemniaki () 180 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 130 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <u>SEL,</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem (bez glutenu) () 300 ml ( <u>SEL,</u> ) Ziemniaki () 180 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 130 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <u>SEL,</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
PD	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,</u> )					

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-25 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa	
2024-02-25 niedziela	Kolacja	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 25 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</b> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g ( <b>SOJ, MLE, GLU OW,</b> ) Pomidor b/skórki 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 ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Dżem 25 g 1 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g ( <b>SOJ, MLE, GLU OW,</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Dżem 25 g 1 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g ( <b>SOJ, MLE, GLU OW,</b> ) 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 ( <b>MLE,</b> ) Dżem 25 g 1 szt Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 25 g ( <b>SOJ, SEL,</b> ) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PN		Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )				Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt
			Wartość energetyczna: 1065.96 kcal; Białko ogółem: 22.86 g; Tłuszcz: 7.83 g; Kw. tł. nasy.: 0.25 g; Węglowodany ogółem: 226.66 g; W tym cukry: 44.09 g; Błonnik pok.: 4.91 g; Sól: 0.64 g; WW: 22.27 Por; : 8.58 %; : 83.21 %; Ener. z T: 6.61 %; Ener. z Bł.: 0.92 %; K: 270.25 mg;	Wartość energetyczna: 1935.12 kcal; Białko ogółem: 83.59 g; Tłuszcz: 59.70 g; Kw. tł. nasy.: 20.33 g; Węglowodany ogółem: 270.99 g; W tym cukry: 94.13 g; Błonnik pok.: 17.84 g; Sól: 5.66 g; WW: 25.44 Por; : 17.28 %; : 52.33 %; Ener. z T: 27.76 %; Ener. z Bł.: 1.84 %; K: 2665.34 mg;	Wartość energetyczna: 2876.33 kcal; Białko ogółem: 131.15 g; Tłuszcz: 86.23 g; Kw. tł. nasy.: 27.10 g; Węglowodany ogółem: 406.22 g; W tym cukry: 110.78 g; Błonnik pok.: 31.37 g; Sól: 9.18 g; WW: 37.68 Por; : 18.24 %; : 52.13 %; Ener. z T: 26.98 %; Ener. z Bł.: 2.18 %; K: 4326.03 mg;	Wartość energetyczna: 2697.11 kcal; Białko ogółem: 127.93 g; Tłuszcz: 80.39 g; Kw. tł. nasy.: 26.95 g; Węglowodany ogółem: 384.70 g; W tym cukry: 104.94 g; Błonnik pok.: 45.11 g; Sól: 8.75 g; WW: 34.20 Por; : 18.97 %; : 50.36 %; Ener. z T: 26.83 %; Ener. z Bł.: 3.34 %; K: 4883.46 mg;	Wartość energetyczna: 2495.12 kcal; Białko ogółem: 97.98 g; Tłuszcz: 83.82 g; Kw. tł. nasy.: 25.11 g; Węglowodany ogółem: 343.63 g; W tym cukry: 109.21 g; Błonnik pok.: 23.98 g; Sól: 4.39 g; WW: 32.09 Por; : 15.71 %; : 51.24 %; Ener. z T: 30.23 %; Ener. z Bł.: 1.92 %; K: 4180.50 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-25 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	
2024-02-19 poniedziałek	Śniadanie	<p>Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)                      Herbata czarna granulowana 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>)                      Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE.</u>)                      Dżem 25 g 1 szt                      Pomidor 80 g                      Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por                      Sałata zielona 20 g</p>	<p>Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</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>)                      Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g                      Dżem 25 g 1 szt                      Pomidor b/skórki 80 g                      Sałata zielona 20 g</p>	<p>Platki pszenne na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)                      Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                      Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)                      Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>)                      Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g                      Dżem 25 g 1 szt                      Pomidor b/skórki 80 g                      Sałata zielona 20 g</p>	<p>Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)                      Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                      Bułka pszenna 50g 1 szt (<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 kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g                      Dżem 25 g 1 szt                      Pomidor 80 g                      Sałata zielona 20 g</p>	<p>Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)                      Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                      Bułka pszenna 50g 1 szt (<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 kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g                      Dżem 25 g 1 szt                      Jabłko pieczone 150 g                      Pomidor b/skórki 80 g                      Sałata zielona 20 g</p>	
	II ŚN		Jabłko pieczone 150 g				
	Obiad	<p>Dyniowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)                      Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem żółtym * 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)                      Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g                      Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>)                      Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Dyniowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)                      Makaron 180 g (<u>GLU PSZ.</u>)                      Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)                      Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>)                      Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL.</u>)                      Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Dyniowa z ziemniakami () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)                      Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 150 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)                      Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 50 g                      Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (<u>SEL.</u>)                      Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Dyniowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)                      Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)                      Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g                      Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>)                      Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Dyniowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)                      Makaron 180 g (<u>GLU PSZ.</u>)                      Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)                      Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>)                      Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g                      Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>)                      Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	
PD		<p>Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)</p>	<p>Budyń o smaku waniliowym z/c 100 ml (<u>MLE.</u>)                      Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>)</p>	<p>Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)                      Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>)</p>			

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-25 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	
2024-02-19 poniedziałek	Kolacja	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Hummus z ciecierzycy 50 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor koktajlowy 80 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidor b/skórki 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor koktajlowy 80 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor koktajlowy 80 g	Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 75 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor koktajlowy 80 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2383.52 kcal; Białko ogółem: 81.45 g; Tłuszcz: 74.37 g; Kw. tł. nasy.: 28.79 g; Węglowodany ogółem: 353.67 g; W tym cukry: 86.67 g; Błonnik pok.: 40.14 g; Sól: 6.28 g; WW: 31.44 Por; : 13.67 %; : 52.62 %; Ener. z T: 28.08 %; Ener. z Bł.: 3.37 %; K: 3565.88 mg;	Wartość energetyczna: 2475.08 kcal; Białko ogółem: 94.69 g; Tłuszcz: 63.68 g; Kw. tł. nasy.: 22.85 g; Węglowodany ogółem: 393.59 g; W tym cukry: 103.38 g; Błonnik pok.: 30.13 g; Sól: 7.47 g; WW: 36.26 Por; : 15.30 %; : 58.74 %; Ener. z T: 23.15 %; Ener. z Bł.: 2.43 %; K: 3491.43 mg;	Wartość energetyczna: 1722.04 kcal; Białko ogółem: 60.23 g; Tłuszcz: 45.22 g; Kw. tł. nasy.: 20.01 g; Węglowodany ogółem: 275.25 g; W tym cukry: 91.05 g; Błonnik pok.: 22.12 g; Sól: 4.39 g; WW: 25.41 Por; : 13.99 %; : 58.80 %; Ener. z T: 23.63 %; Ener. z Bł.: 2.57 %; K: 2960.67 mg;	Wartość energetyczna: 2494.65 kcal; Białko ogółem: 85.48 g; Tłuszcz: 57.04 g; Kw. tł. nasy.: 23.24 g; Węglowodany ogółem: 420.97 g; W tym cukry: 110.86 g; Błonnik pok.: 32.52 g; Sól: 7.20 g; WW: 38.93 Por; : 13.71 %; : 62.29 %; Ener. z T: 20.58 %; Ener. z Bł.: 2.61 %; K: 3689.45 mg;	Wartość energetyczna: 2331.08 kcal; Białko ogółem: 90.74 g; Tłuszcz: 57.99 g; Kw. tł. nasy.: 21.17 g; Węglowodany ogółem: 372.69 g; W tym cukry: 84.28 g; Błonnik pok.: 31.90 g; Sól: 9.26 g; WW: 34.16 Por; : 15.57 %; : 58.48 %; Ener. z T: 22.39 %; Ener. z Bł.: 2.74 %; K: 3568.68 mg;	
2024-02-20 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z koperkiem 100 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 80 g Banan 150 g Sałata zielona 20 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Twarożek 100 g ( <b>MLE.</b> )	Zacierka na mleku 250 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek z koperkiem 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek z koperkiem 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek z koperkiem 50 g ( <b>MLE.</b> ) Banan 150 g Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g
	II ŚN		Banan 150 g			

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-25 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
Obiad	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kotlety sojowe 100 g ( <u>SOJ.</u> ) Sos meksykański 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kasza bulgur 180 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Dyńa duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki () 180 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Dyńa duszona z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 50 g Dyńa duszona z olejem* 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Dyńa duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Klopsik wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Dyńa duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
PD		Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml	Drożdźówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )		
2024-02-20 wtorek 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 a'la homogenizowany 80 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Ogórek kiszony 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Rukola 20 g	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> ) Szynekowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 25 g Serek a'la homogenizowany 80 g ( <u>MLE.</u> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Rukola 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> ) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka () 200 g ( <u>SEL.</u> ) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Rukola 20 g	
PN	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u> )				
	Wartość energetyczna: 2565.77 kcal; Białko ogółem: 106.22 g; Tłuszcz: 55.06 g; Kw. tł. nasy.: 22.41 g; Węglowodany ogółem: 415.25 g; W tym cukry: 106.89 g; Błonnik pok.: 38.85 g; Sól: 7.27 g; WW: 37.78 Por; : 16.56 %; : 58.68 %; Ener. z T: 19.31 %; Ener. z Bł.: 3.03 %; K: 3471.58 mg;	Wartość energetyczna: 2717.98 kcal; Białko ogółem: 130.20 g; Tłuszcz: 55.72 g; Kw. tł. nasy.: 25.06 g; Węglowodany ogółem: 429.70 g; W tym cukry: 121.16 g; Błonnik pok.: 22.44 g; Sól: 6.33 g; WW: 40.81 Por; : 19.16 %; : 59.94 %; Ener. z T: 18.45 %; Ener. z Bł.: 1.65 %; K: 4779.44 mg;	Wartość energetyczna: 1992.25 kcal; Białko ogółem: 78.56 g; Tłuszcz: 49.77 g; Kw. tł. nasy.: 19.84 g; Węglowodany ogółem: 315.48 g; W tym cukry: 85.51 g; Błonnik pok.: 21.04 g; Sól: 4.37 g; WW: 29.54 Por; : 15.77 %; : 59.12 %; Ener. z T: 22.48 %; Ener. z Bł.: 2.11 %; K: 3379.88 mg;	Wartość energetyczna: 2661.14 kcal; Białko ogółem: 115.09 g; Tłuszcz: 62.54 g; Kw. tł. nasy.: 23.25 g; Węglowodany ogółem: 420.60 g; W tym cukry: 95.33 g; Błonnik pok.: 30.44 g; Sól: 7.67 g; WW: 39.09 Por; : 17.30 %; : 58.64 %; Ener. z T: 21.15 %; Ener. z Bł.: 2.29 %; K: 4434.14 mg;	Wartość energetyczna: 2634.28 kcal; Białko ogółem: 105.26 g; Tłuszcz: 68.79 g; Kw. tł. nasy.: 24.43 g; Węglowodany ogółem: 410.41 g; W tym cukry: 95.50 g; Błonnik pok.: 30.88 g; Sól: 7.60 g; WW: 38.03 Por; : 15.98 %; : 57.63 %; Ener. z T: 23.50 %; Ener. z Bł.: 2.34 %; K: 4263.71 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-25 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		
2024-02-21 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 100 g ( <b>RYB</b> ) Gruszka 150 g Pomidor koktajlowy 80 g Roszponka 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</b> ) Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkowym wody wędzona parzona 25 g ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> )	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g 1 szt Baton szynkowy z kurcząt 25 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Roszponka 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g 1 szt Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Roszponka 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 80 g ( <b>RYB</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 25 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</b> ) Jabłko pieczone 150 g Pomidor b/skórki 80 g Roszponka 20 g	
		II ŚN		Jabłko pieczone 150 g			
		Obiad	Pieczarkowa z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki () 180 g Kotlet z jaj 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos pietruszkowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g ( <b>SEL</b> ) Marchew gotowana z olejem () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki () 180 g Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos pietruszkowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z makaronem dieta () 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki () 90 g Pulpet drobiowy 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos pietruszkowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Marchew gotowana z olejem () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki () 180 g Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos pietruszkowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sos pietruszkowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> )	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki () 180 g Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos pietruszkowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		PD		Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <b>MLE</b> )	Budyń o smaku śmietankowym z/c 100 ml ( <b>MLE</b> )	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <b>MLE</b> )	
		Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Paszтет sojowy z pomidorami 80 g ( <b>SOJ, GOR</b> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> ) Rzodkiew biała 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 ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 25 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Dżem 25 g 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 25 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 25 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-25 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 zoładkowych
2024-02-21 środa	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2479.51 kcal; Białko ogółem: 86.53 g; Tłuszcz: 78.28 g; Kw. tł. nasy.: 22.41 g; Węglowodany ogółem: 373.12 g; W tym cukry: 73.79 g; Błonnik pok.: 45.23 g; Sól: 7.62 g; WW: 32.76 Por; : 13.96 %; : 52.90 %; Ener. z T: 28.42 %; Ener. z Bł.: 3.65 %; K: 4242.70 mg;	Wartość energetyczna: 2281.29 kcal; Białko ogółem: 88.87 g; Tłuszcz: 55.19 g; Kw. tł. nasy.: 20.32 g; Węglowodany ogółem: 369.36 g; W tym cukry: 98.33 g; Błonnik pok.: 26.50 g; Sól: 6.75 g; WW: 34.37 Por; : 15.58 %; : 60.12 %; Ener. z T: 21.77 %; Ener. z Bł.: 2.32 %; K: 3770.72 mg;	Wartość energetyczna: 1529.98 kcal; Białko ogółem: 62.00 g; Tłuszcz: 42.57 g; Kw. tł. nasy.: 18.59 g; Węglowodany ogółem: 232.70 g; W tym cukry: 83.57 g; Błonnik pok.: 19.03 g; Sól: 3.26 g; WW: 21.46 Por; : 16.21 %; : 55.86 %; Ener. z T: 25.04 %; Ener. z Bł.: 2.49 %; K: 2834.44 mg;	Wartość energetyczna: 2361.05 kcal; Białko ogółem: 92.91 g; Tłuszcz: 58.52 g; Kw. tł. nasy.: 21.49 g; Węglowodany ogółem: 379.65 g; W tym cukry: 103.95 g; Błonnik pok.: 31.49 g; Sól: 7.18 g; WW: 34.92 Por; : 15.74 %; : 58.98 %; Ener. z T: 22.31 %; Ener. z Bł.: 2.67 %; K: 4246.77 mg;	Wartość energetyczna: 2157.17 kcal; Białko ogółem: 90.45 g; Tłuszcz: 51.23 g; Kw. tł. nasy.: 19.16 g; Węglowodany ogółem: 348.10 g; W tym cukry: 72.88 g; Błonnik pok.: 33.60 g; Sól: 6.57 g; WW: 31.50 Por; : 16.77 %; : 58.32 %; Ener. z T: 21.37 %; Ener. z Bł.: 3.12 %; K: 4186.95 mg;
2024-02-22 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLUOW.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka graham-pszena 60g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta warzywna* 80 g ( <b>SEL.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Banan 150 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLUOW.</b> )	Płatki owsiane na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLUOW.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany 50 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 25 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Sałata zielona 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLUOW.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Serek a'la homogenizowany 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLUOW.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Serek a'la homogenizowany 50 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Banan 150 g
	II ŚN		Banan 150 g			
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b> ) Risotto wegetariańskie* 300 g ( <b>SEL.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Surówka z marchwi i jabłka () 100 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko 180 g Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 150 g ( <b>SEL.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka () 50 g ( <b>MLE.</b> ) Brokuł gotowany* 50 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g ( <b>SEL.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Surówka z marchwi i jabłka () 100 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g ( <b>SEL.</b> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD			Mus z jabłek () z/c 200 g Herbatniki 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )		

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-25 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
2024-02-22 czwartek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Leczo z drobiem-dieta () 300 g Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Melon 100 g	Twarożek 100 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Leczo z drobiem-dieta () 200 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Melon 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Leczo z drobiem-dieta () 300 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Melon 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Leczo z drobiem-dieta () 300 g Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Melon 100 g
	PN	Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt			Dżem 25 g 1 szt Wafle ryżowe 30 g	
		Wartość energetyczna: 2346.04 kcal; Białko ogółem: 75.43 g; Tłuszcz: 46.18 g; Kw. tł. nasy.: 13.96 g; Węglowodany ogółem: 423.24 g; W tym cukry: 124.11 g; Błonnik pok.: 40.82 g; Sól: 6.44 g; WW: 38.29 Por; : 12.86 %; : 65.20 %; Ener. z T: 17.72 %; Ener. z Bł.: 3.48 %; K: 4921.45 mg;	Wartość energetyczna: 2679.22 kcal; Białko ogółem: 101.43 g; Tłuszcz: 55.75 g; Kw. tł. nasy.: 22.92 g; Węglowodany ogółem: 455.78 g; W tym cukry: 151.87 g; Błonnik pok.: 26.29 g; Sól: 5.33 g; WW: 43.12 Por; : 15.14 %; : 64.12 %; Ener. z T: 18.73 %; Ener. z Bł.: 1.96 %; K: 3638.96 mg;	Wartość energetyczna: 1862.13 kcal; Białko ogółem: 68.69 g; Tłuszcz: 40.11 g; Kw. tł. nasy.: 15.12 g; Węglowodany ogółem: 316.87 g; W tym cukry: 124.71 g; Błonnik pok.: 25.27 g; Sól: 3.20 g; WW: 29.22 Por; : 14.76 %; : 62.64 %; Ener. z T: 19.38 %; Ener. z Bł.: 2.71 %; K: 3475.96 mg;	Wartość energetyczna: 2486.80 kcal; Białko ogółem: 100.69 g; Tłuszcz: 54.29 g; Kw. tł. nasy.: 17.97 g; Węglowodany ogółem: 413.96 g; W tym cukry: 138.85 g; Błonnik pok.: 36.53 g; Sól: 5.58 g; WW: 37.78 Por; : 16.20 %; : 60.71 %; Ener. z T: 19.65 %; Ener. z Bł.: 2.94 %; K: 4827.06 mg;	Wartość energetyczna: 2450.25 kcal; Białko ogółem: 105.83 g; Tłuszcz: 50.58 g; Kw. tł. nasy.: 16.14 g; Węglowodany ogółem: 405.77 g; W tym cukry: 113.18 g; Błonnik pok.: 32.70 g; Sól: 7.28 g; WW: 37.32 Por; : 17.28 %; : 60.90 %; Ener. z T: 18.58 %; Ener. z Bł.: 2.67 %; K: 4797.76 mg;
2024-02-23 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Rzepa biała 80 g Mandarynka 100 g Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Kasza manna na mleku 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Kakao z mlekiem 250 ml ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Kakao z mlekiem 250 ml ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Jabłko pieczone 150 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN		Jabłko pieczone 150 g	Mandarynka 100 g		



Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-25 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	
2024-02-23 piątek	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki () 180 g Kotlet z ryby (Miruna) 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grycikowa () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki () 180 g Pulpet rybny (Miruna) 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Sos koperkowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 250 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki () 90 g Pulpet rybny (Miruna) 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Sos koperkowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki () 180 g Pulpet rybny (Miruna) 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Sos koperkowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml		
	PD		Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )				
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Ser żółty 25 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Baton szynkowy z kurczątkiem 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Serek homo z natką pietruszki 30 g ( <b>MLE.</b> ) Mix салат 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Serek homo z natką pietruszki 50 g ( <b>MLE.</b> ) Mix салат 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Serek homo z natką pietruszki 50 g ( <b>MLE.</b> ) Mix салат 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Biszkopty b/m 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</b> )	Biszkopty b/m 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</b> )	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Biszkopty b/m 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</b> )			
		Wartość energetyczna: 2771.51 kcal; Białko ogółem: 116.73 g; Tłuszcz: 86.12 g; Kw. tł. nasy.: 28.79 g; Węglowodany ogółem: 398.48 g; W tym cukry: 102.90 g; Błonnik pok.: 35.80 g; Sól: 8.89 g; WW: 36.38 Por; : 16.85 %; : 52.34 %; Ener. z T: 27.97 %; Ener. z Bł.: 2.58 %; K: 4338.81 mg;	Wartość energetyczna: 2459.85 kcal; Białko ogółem: 105.90 g; Tłuszcz: 60.28 g; Kw. tł. nasy.: 17.61 g; Węglowodany ogółem: 387.01 g; W tym cukry: 95.16 g; Błonnik pok.: 26.84 g; Sól: 8.52 g; WW: 36.19 Por; : 17.22 %; : 58.57 %; Ener. z T: 22.05 %; Ener. z Bł.: 2.18 %; K: 3534.61 mg;	Wartość energetyczna: 1886.43 kcal; Białko ogółem: 85.52 g; Tłuszcz: 54.66 g; Kw. tł. nasy.: 22.06 g; Węglowodany ogółem: 271.49 g; W tym cukry: 105.73 g; Błonnik pok.: 18.01 g; Sól: 5.15 g; WW: 25.55 Por; : 18.13 %; : 53.75 %; Ener. z T: 26.08 %; Ener. z Bł.: 1.91 %; K: 3396.42 mg;	Wartość energetyczna: 2721.48 kcal; Białko ogółem: 125.32 g; Tłuszcz: 71.59 g; Kw. tł. nasy.: 25.20 g; Węglowodany ogółem: 408.20 g; W tym cukry: 115.98 g; Błonnik pok.: 31.10 g; Sól: 8.62 g; WW: 37.85 Por; : 18.42 %; : 55.43 %; Ener. z T: 23.67 %; Ener. z Bł.: 2.29 %; K: 4751.00 mg;	Wartość energetyczna: 2637.10 kcal; Białko ogółem: 120.07 g; Tłuszcz: 68.46 g; Kw. tł. nasy.: 22.95 g; Węglowodany ogółem: 400.03 g; W tym cukry: 108.38 g; Błonnik pok.: 31.64 g; Sól: 8.47 g; WW: 36.95 Por; : 18.21 %; : 55.88 %; Ener. z T: 23.36 %; Ener. z Bł.: 2.40 %; K: 4334.66 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-25 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 zoładkowych
2024-02-24 sobota	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasztet sojowy z pomidorami 50 g ( <b>SOJ, GOR.</b> ) Miód (25g) 2 szt Pomidor 80 g Kiwi 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Miód (25g) 1 szt	Płatki jęczmienne na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 20 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 20 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Banan 1szt. 1 szt		
	Obiad	Koperkowa z ryżem () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki () 180 g Gulasz sojowy z warzywami * 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml ( <b>SEL.</b> ) Ziemniaki () 180 g Klopsik drobiowy z udźca 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ryżem () 250 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki () 90 g Gulasz wołowy 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka () 50 g ( <b>MLE.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 50 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ryżem () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki () 180 g Gulasz wołowy 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ryżem () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki () 180 g Gulasz wołowy 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD		Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <b>MLE.</b> )	Wafelki 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <b>MLE.</b> )		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasztet z soczewicy () 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Ser żółty 25 g ( <b>MLE.</b> ) Ogórek kiszony 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 ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 30 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 30 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 30 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 30 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 30 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 30 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-25 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
2024-02-24 sobota	PN	Bułka maślana 1 szt 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )				
		Wartość energetyczna: 2710.49 kcal; Białko ogółem: 90.03 g; Tłuszcz: 71.73 g; Kw. tł. nasy.: 24.44 g; Węglowodany ogółem: 440.58 g; W tym cukry: 70.71 g; Błonnik pok.: 47.42 g; Sól: 9.46 g; WW: 39.37 Por; : 13.29 %; : 58.02 %; Ener. z T: 23.82 %; Ener. z Bł.: 3.50 %; K: 3998.22 mg;	Wartość energetyczna: 2675.71 kcal; Białko ogółem: 92.40 g; Tłuszcz: 60.81 g; Kw. tł. nasy.: 22.45 g; Węglowodany ogółem: 454.42 g; W tym cukry: 112.39 g; Błonnik pok.: 28.20 g; Sól: 8.28 g; WW: 42.74 Por; : 13.81 %; : 63.72 %; Ener. z T: 20.45 %; Ener. z Bł.: 2.11 %; K: 4502.10 mg;	Wartość energetyczna: 2279.06 kcal; Białko ogółem: 83.53 g; Tłuszcz: 62.38 g; Kw. tł. nasy.: 27.18 g; Węglowodany ogółem: 355.81 g; W tym cukry: 116.15 g; Błonnik pok.: 19.16 g; Sól: 6.52 g; WW: 33.77 Por; : 14.66 %; : 59.09 %; Ener. z T: 24.63 %; Ener. z Bł.: 1.68 %; K: 3733.61 mg;	Wartość energetyczna: 2893.58 kcal; Białko ogółem: 98.13 g; Tłuszcz: 69.76 g; Kw. tł. nasy.: 28.30 g; Węglowodany ogółem: 483.35 g; W tym cukry: 125.93 g; Błonnik pok.: 30.18 g; Sól: 9.42 g; WW: 45.42 Por; : 13.57 %; : 62.64 %; Ener. z T: 21.70 %; Ener. z Bł.: 2.09 %; K: 4793.33 mg;	Wartość energetyczna: 2567.02 kcal; Białko ogółem: 90.88 g; Tłuszcz: 59.07 g; Kw. tł. nasy.: 21.03 g; Węglowodany ogółem: 432.05 g; W tym cukry: 100.19 g; Błonnik pok.: 28.66 g; Sól: 8.52 g; WW: 40.43 Por; : 14.16 %; : 62.86 %; Ener. z T: 20.71 %; Ener. z Bł.: 2.23 %; K: 4641.78 mg;
2024-02-25 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE,</u> ) 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> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 80 g Jabłko 150 g Serek homo. naturalny 40 g ( <u>MLE,</u> ) Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE,</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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Serek homo. naturalny 40 g ( <u>MLE,</u> )	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml ( <u>MLE,</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 80 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <u>SOJ,</u> ) Serek homo. naturalny 40 g ( <u>MLE,</u> ) Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <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> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 80 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Serek homo. naturalny 40 g ( <u>MLE,</u> ) Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <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> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 80 g Jabłko pieczone 150 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Serek homo. naturalny 40 g ( <u>MLE,</u> ) Sałata zielona 20 g
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g				
	Obiad	Ryżowa () 300 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki () 180 g Kotlety sojowe 100 g ( <u>SOJ,</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <u>SEL,</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml ( <u>SEL,</u> ) Ziemniaki () 180 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <u>SEL,</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 250 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ziemniaki () 90 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 50 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g ( <u>SEL,</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ziemniaki () 180 g Ćwiartka z kurczaka pieczona 130 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL,</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ziemniaki () 180 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 130 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <u>SEL,</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
PD		Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,</u> )			

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-25 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
2024-02-25 niedziela	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Hummus 75 g ( <b>SEZ.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g ( <b>SOJ, MLE, GLU OW.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g ( <b>SOJ, MLE, GLU OW.</b> ) Pomidor b/skórki 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 ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g ( <b>SOJ, MLE, GLU OW.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PN	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )		
		Wartość energetyczna: 2360.09 kcal; Białko ogółem: 84.95 g; Tłuszcz: 61.60 g; Kw. tł. nasy.: 19.05 g; Węglowodany ogółem: 374.88 g; W tym cukry: 103.24 g; Błonnik pok.: 43.79 g; Sól: 6.80 g; WW: 33.24 Por; : 14.40 %; : 56.11 %; Ener. z T: 23.49 %; Ener. z Bł.: 3.71 %; K: 3617.18 mg;	Wartość energetyczna: 2424.48 kcal; Białko ogółem: 108.35 g; Tłuszcz: 64.38 g; Kw. tł. nasy.: 22.59 g; Węglowodany ogółem: 366.25 g; W tym cukry: 99.65 g; Błonnik pok.: 25.63 g; Sól: 7.87 g; WW: 34.23 Por; : 17.88 %; : 56.20 %; Ener. z T: 23.90 %; Ener. z Bł.: 2.11 %; K: 3831.18 mg;	Wartość energetyczna: 1888.70 kcal; Białko ogółem: 78.90 g; Tłuszcz: 52.93 g; Kw. tł. nasy.: 20.33 g; Węglowodany ogółem: 279.34 g; W tym cukry: 102.54 g; Błonnik pok.: 16.91 g; Sól: 5.00 g; WW: 26.41 Por; : 16.71 %; : 55.58 %; Ener. z T: 25.22 %; Ener. z Bł.: 1.79 %; K: 2584.33 mg;	Wartość energetyczna: 2817.25 kcal; Białko ogółem: 129.17 g; Tłuszcz: 82.07 g; Kw. tł. nasy.: 27.07 g; Węglowodany ogółem: 400.66 g; W tym cukry: 108.64 g; Błonnik pok.: 27.32 g; Sól: 8.91 g; WW: 37.50 Por; : 18.34 %; : 53.01 %; Ener. z T: 26.22 %; Ener. z Bł.: 1.94 %; K: 4097.19 mg;	Wartość energetyczna: 2600.86 kcal; Białko ogółem: 123.72 g; Tłuszcz: 74.51 g; Kw. tł. nasy.: 25.62 g; Węglowodany ogółem: 370.22 g; W tym cukry: 110.70 g; Błonnik pok.: 27.18 g; Sól: 8.59 g; WW: 34.44 Por; : 19.03 %; : 52.76 %; Ener. z T: 25.78 %; Ener. z Bł.: 2.09 %; K: 4175.96 mg;

## **Oznaczenia alergenów:**

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,  
SKO - Skorupiaki i pochodne,  
JAJ - Jaja i pochodne,  
RYB - Ryby i pochodne,  
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,  
SOJ - Soja i pochodne,  
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,  
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,  
SEL - Seler i pochodne,  
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,  
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,  
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,  
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,  
MCK - Mięczaki i pochodne,  
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,  
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,  
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,  
GLU JEĆZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

## **Oznaczenia wskaźników odż.:**

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],  
Białko ogółem - Białko ogółem wg 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,