

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-21 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-10-21 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ,) Pomidor 80 g Banan 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Mix sałat 20 g Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE,)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ,) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE,)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ,) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE,)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ,) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE,)	Maślanka 150 ml (MLE,) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ,) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Mix sałat 20 g Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE,)
	II ŚN		Banan 150 g Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE,)	Banan 150 g	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż brązowy z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE,) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Naleśniki z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE,) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE,) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	
	PD		Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE,)			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 10 g
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Ser żółty 50 g (MLE,) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ,) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Serek a'la homogenizowany 80 g (MLE,) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Ser żółty 50 g (MLE,) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ,) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
PN		Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE,)			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-21 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
24-10-21 poniedziałek	Wartość energetyczna: 2355.27 kcal; Białko ogółem: 94.04 g; Tłuszcz: 50.34 g; Kw. tł. nasy.: 27.52 g; Węglowodany ogółem: 393.24 g; W tym cukry: 151.05 g; Błonnik pok.: 28.80 g; Sól: 9.38 g; WW: 36.51 Por; : 493.13 %; : 1464.74 %; Ener. z T: 447.77 %; Ener. z Bł.: 108.15 %; K: 2996.49 mg;	Wartość energetyczna: 2633.47 kcal; Białko ogółem: 103.11 g; Tłuszcz: 55.31 g; Kw. tł. nasy.: 29.91 g; Węglowodany ogółem: 442.20 g; W tym cukry: 176.05 g; Błonnik pok.: 28.84 g; Sól: 9.60 g; WW: 41.42 Por; : 523.28 %; : 1631.16 %; Ener. z T: 482.78 %; Ener. z Bł.: 108.20 %; K: 3280.43 mg;	Wartość energetyczna: 2921.24 kcal; Białko ogółem: 126.32 g; Tłuszcz: 71.40 g; Kw. tł. nasy.: 34.45 g; Węglowodany ogółem: 452.65 g; W tym cukry: 176.78 g; Błonnik pok.: 23.77 g; Sól: 9.63 g; WW: 43.08 Por; : 518.20 %; : 1460.95 %; Ener. z T: 494.48 %; Ener. z Bł.: 103.95 %; K: 3319.43 mg;	Wartość energetyczna: 2423.12 kcal; Białko ogółem: 95.42 g; Tłuszcz: 41.72 g; Kw. tł. nasy.: 21.60 g; Węglowodany ogółem: 425.28 g; W tym cukry: 164.47 g; Błonnik pok.: 19.57 g; Sól: 6.83 g; WW: 40.69 Por; : 497.42 %; : 1365.08 %; Ener. z T: 444.92 %; Ener. z Bł.: 101.31 %; K: 2994.32 mg;	Wartość energetyczna: 2343.34 kcal; Białko ogółem: 116.28 g; Tłuszcz: 72.35 g; Kw. tł. nasy.: 31.72 g; Węglowodany ogółem: 327.33 g; W tym cukry: 58.41 g; Błonnik pok.: 49.65 g; Sól: 13.06 g; WW: 27.80 Por; : 615.67 %; : 1183.98 %; Ener. z T: 627.39 %; Ener. z Bł.: 174.16 %; K: 3813.82 mg;
Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE.</u>) Pomidor koktajlowy 80 g Roszponka 20 g Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE.</u>) Roszponka 20 g Pomidor koktajlowy 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JĘCZ.</u>) Chleb mieszany żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE.</u>) Roszponka 20 g Pomidor koktajlowy 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE.</u>) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE.</u>) Pomidor koktajlowy 80 g Roszponka 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
2024-10-22 wtorek			Gruszka 1szt. 150 g	Banan 150 g	Gruszka 1szt. 150 g
II ŚN					
Obiad	Jarzynowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z indyka panierowany 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka wielowarzywna z olejem 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z indyka panierowany 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem 100 g (<u>SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml		Pomidorowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z indyka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z indyka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
PD			Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-21 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-10-22 wtorek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Rzepa biała 80 g Sałata zielona 20 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Rzepa biała 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Rzepa biała 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Rzepa biała 80 g Sałata zielona 20 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>) Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)				Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g
	Wartość energetyczna: 2344.16 kcal; Białko ogółem: 103.39 g; Tłuszcz: 67.70 g; Kw. tł. nasy.: 25.55 g; Węglowodany ogółem: 344.77 g; W tym cukry: 91.55 g; Błonnik pok.: 34.94 g; Sól: 9.60 g; WW: 31.17 Por; : 17.64 %; : 58.83 %; Ener. z T: 25.99 %; Ener. z Bł.: 2.98 %; K: 4157.29 mg;	Wartość energetyczna: 2480.66 kcal; Białko ogółem: 106.09 g; Tłuszcz: 70.75 g; Kw. tł. nasy.: 25.55 g; Węglowodany ogółem: 368.77 g; W tym cukry: 91.55 g; Błonnik pok.: 34.94 g; Sól: 9.79 g; WW: 33.57 Por; : 17.11 %; : 59.46 %; Ener. z T: 25.67 %; Ener. z Bł.: 2.82 %; K: 4157.29 mg;	Wartość energetyczna: 2381.31 kcal; Białko ogółem: 112.51 g; Tłuszcz: 52.71 g; Kw. tł. nasy.: 24.20 g; Węglowodany ogółem: 375.02 g; W tym cukry: 102.48 g; Błonnik pok.: 25.87 g; Sól: 9.30 g; WW: 35.24 Por; : 18.90 %; : 63.00 %; Ener. z T: 19.92 %; Ener. z Bł.: 2.17 %; K: 4667.69 mg;	Wartość energetyczna: 2062.91 kcal; Białko ogółem: 106.19 g; Tłuszcz: 55.99 g; Kw. tł. nasy.: 26.33 g; Węglowodany ogółem: 300.87 g; W tym cukry: 45.55 g; Błonnik pok.: 47.21 g; Sól: 9.87 g; WW: 25.59 Por; : 20.59 %; : 58.34 %; Ener. z T: 24.43 %; Ener. z Bł.: 4.58 %; K: 4429.94 mg;		
2024-10-23 środa	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 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>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Kiełki rzodkiewki 20 g Jabłko 1 szt 1 szt	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 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>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Kiełki rzodkiewki 20 g Pomidor 80 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 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>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Kiełki rzodkiewki 20 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Kiełki rzodkiewki 20 g Pomidor 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Kiełki rzodkiewki 20 g
	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt			Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-21 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	
2024-10-23 środa	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 300 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Kasza jaglana na sypko 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi z olejem () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml			Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jaglana na sypko 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Surówka z marchwi z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml		Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 300 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Kasza jaglana na sypko 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD	Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (MLE.)					Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g (GLU PSZ, SOJ.) Sałata zielona 10 g
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paprykarz szczeciński 50 g (RYB, SOJ.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ.) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ.) Paprykarz szczeciński 50 g (RYB, SOJ.) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paprykarz szczeciński 50 g (RYB, SOJ.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ.) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.)					Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
			Wartość energetyczna: 2493.78 kcal; Białko ogółem: 108.38 g; Tłuszcz: 73.64 g; Kw. tł. nasy.: 25.66 g; Węglowodany ogółem: 364.33 g; W tym cukry: 81.03 g; Błonnik pok.: 34.22 g; Sól: 8.50 g; WW: 32.98 Por; : 17.38 %; : 58.44 %; Ener. z T: 26.58 %; Ener. z Bł.: 2.74 %; K: 3738.96 mg;	Wartość energetyczna: 2668.58 kcal; Białko ogółem: 115.05 g; Tłuszcz: 77.66 g; Kw. tł. nasy.: 28.04 g; Węglowodany ogółem: 392.23 g; W tym cukry: 99.38 g; Błonnik pok.: 34.26 g; Sól: 8.73 g; WW: 35.78 Por; : 17.24 %; : 58.79 %; Ener. z T: 26.19 %; Ener. z Bł.: 2.57 %; K: 4022.76 mg;	Wartość energetyczna: 2605.63 kcal; Białko ogółem: 111.63 g; Tłuszcz: 65.01 g; Kw. tł. nasy.: 26.13 g; Węglowodany ogółem: 404.09 g; W tym cukry: 94.06 g; Błonnik pok.: 27.47 g; Sól: 7.27 g; WW: 37.74 Por; : 17.14 %; : 62.03 %; Ener. z T: 22.46 %; Ener. z Bł.: 2.11 %; K: 3753.47 mg;	Wartość energetyczna: 2296.16 kcal; Białko ogółem: 108.87 g; Tłuszcz: 70.92 g; Kw. tł. nasy.: 26.33 g; Węglowodany ogółem: 325.18 g; W tym cukry: 47.45 g; Błonnik pok.: 43.69 g; Sól: 10.84 g; WW: 28.07 Por; : 18.97 %; : 56.65 %; Ener. z T: 27.80 %; Ener. z Bł.: 3.81 %; K: 4092.32 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-21 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2024-10-24 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z fasoli 60 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Ogórek kiszony 80 g Rukola 20 g Śliwka 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z fasoli 60 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Ogórek kiszony 80 g Rukola 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Rukola 20 g	Maślanka 150 ml (MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z fasoli 60 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Ogórek kiszony 80 g Rukola 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	II ŚN			Śliwka 150 g	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Śliwka 150 g
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z łop wp () 300 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka z rzodkwi i jabłka () 100 g (MLE.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z łop wp () 300 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z rzodkwi i jabłka () 100 g (MLE.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300 g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z łop wp () 300 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka z rzodkwi i jabłka () 100 g (MLE.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	
	PD			Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Musli 30g (GLU PSZ, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: OZI, SOJ, MLE, ORZ.)		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Leczo z drobiem-dieta * 300 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Leczo z drobiem-dieta * 300 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Leczo z drobiem-dieta * 300 g Jabłko 1 szt 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Leczo z drobiem-dieta * 300 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Leczo z drobiem-dieta * 300 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-21 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2024-10-24 czwartek	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				Pieczyczo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2330.69 kcal; Białko ogółem: 97.76 g; Tłuszcz: 53.68 g; Kw. tł. nasy.: 17.42 g; Węglowodany ogółem: 379.89 g; W tym cukry: 87.50 g; Błonnik pok.: 39.74 g; Sól: 7.32 g; WW: 34.11 Por.; : 16.78 %; : 65.20 %; Ener. z T: 20.73 %; Ener. z Bł.: 3.41 %; K: 4179.72 mg;	Wartość energetyczna: 2533.79 kcal; Białko ogółem: 107.06 g; Tłuszcz: 58.84 g; Kw. tł. nasy.: 19.54 g; Węglowodany ogółem: 408.39 g; W tym cukry: 97.10 g; Błonnik pok.: 42.23 g; Sól: 7.83 g; WW: 36.69 Por.; : 16.90 %; : 64.47 %; Ener. z T: 20.90 %; Ener. z Bł.: 3.33 %; K: 4479.72 mg;	Wartość energetyczna: 2459.24 kcal; Białko ogółem: 111.52 g; Tłuszcz: 53.60 g; Kw. tł. nasy.: 17.37 g; Węglowodany ogółem: 387.99 g; W tym cukry: 97.91 g; Błonnik pok.: 29.20 g; Sól: 6.54 g; WW: 35.94 Por.; : 18.14 %; : 63.11 %; Ener. z T: 19.62 %; Ener. z Bł.: 2.37 %; K: 3607.91 mg;	Wartość energetyczna: 2357.69 kcal; Białko ogółem: 106.29 g; Tłuszcz: 55.21 g; Kw. tł. nasy.: 17.15 g; Węglowodany ogółem: 374.24 g; W tym cukry: 66.91 g; Błonnik pok.: 50.98 g; Sól: 7.61 g; WW: 32.47 Por.; : 18.03 %; : 63.49 %; Ener. z T: 21.08 %; Ener. z Bł.: 4.32 %; K: 4631.90 mg;	
2024-10-25 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Powidła śliwkowe 25 g Pomidor 80 g Kiełki brokuła 20 g Banan 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Powidła śliwkowe 25 g Kiełki brokuła 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenno 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Powidła śliwkowe 25 g Pomidor 80 g Kiełki brokuła 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Miód (25g) 1 szt Kiełki brokuła 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Kawa zbożowa b/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Hummus 25 g (SEZ.) Pomidor 80 g Kiełki brokuła 20 g
	II SN		Banan 150 g			Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 300 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ.) Ziemniaki gotowane () 180 g Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml			Krupnik jęczmienny () 300 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ.) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ.) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD		Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE.)			Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Płatki owsiane 20 g (GLU OW.)

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-21 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-10-25 piątek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<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>) Twarożek z ziołami 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2743.31 kcal; Białko ogółem: 121.21 g; Tłuszcz: 83.65 g; Kw. tł. nasy.: 29.68 g; Węglowodany ogółem: 391.09 g; W tym cukry: 110.62 g; Błonnik pok.: 32.73 g; Sól: 7.96 g; WW: 35.94 Por.; : 17.67 %; : 57.02 %; Ener. z T: 27.44 %; Ener. z Bł.: 2.39 %; K: 4758.72 mg;	Wartość energetyczna: 2944.71 kcal; Białko ogółem: 127.88 g; Tłuszcz: 87.68 g; Kw. tł. nasy.: 32.07 g; Węglowodany ogółem: 425.65 g; W tym cukry: 135.62 g; Błonnik pok.: 32.77 g; Sól: 8.19 g; WW: 39.41 Por.; : 17.37 %; : 57.82 %; Ener. z T: 26.80 %; Ener. z Bł.: 2.23 %; K: 5042.65 mg;	Wartość energetyczna: 2849.57 kcal; Białko ogółem: 121.36 g; Tłuszcz: 66.30 g; Kw. tł. nasy.: 26.16 g; Węglowodany ogółem: 455.13 g; W tym cukry: 138.00 g; Błonnik pok.: 27.66 g; Sól: 7.37 g; WW: 42.92 Por.; : 17.04 %; : 63.89 %; Ener. z T: 20.94 %; Ener. z Bł.: 1.94 %; K: 4976.89 mg;	Wartość energetyczna: 2361.18 kcal; Białko ogółem: 116.22 g; Tłuszcz: 80.60 g; Kw. tł. nasy.: 29.71 g; Węglowodany ogółem: 313.21 g; W tym cukry: 55.59 g; Błonnik pok.: 43.42 g; Sól: 8.37 g; WW: 27.06 Por.; : 19.69 %; : 53.06 %; Ener. z T: 30.72 %; Ener. z Bł.: 3.68 %; K: 4675.10 mg;	
2024-10-26 sobota	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL.</u>) Rzodkiew biała 80 g Sałata lodowa 20 g Kiwi 1 szt 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL.</u>) Rzodkiew biała 80 g Sałata lodowa 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 80 g Sałata lodowa 20 g Ketchup 10 g (<u>SEL.</u>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 80 g Sałata lodowa 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 80 g Sałata lodowa 20 g
	II ŚN	Kiwi 1 szt 1 szt			Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-21 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2024-10-26 sobota	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Kociolatek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (SEL.) Surówka z marchwi b/c () 100 g (MLE.) Buraczki oprószone () 100 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Kociolatek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (SEL.) Buraczki oprószone () 100 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi b/c () 100 g (MLE.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Solferino () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 180 g Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki oprószone () 200 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Kociolatek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (SEL.) Surówka z marchwi b/c () 100 g (MLE.) Buraczki oprószone () 100 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD			Maślanka truskawkowa 200 ml (MLE.)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)
2024-10-26 sobota	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)
2024-10-26 sobota	PN		Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (SOJ.)
		Wartość energetyczna: 2315.47 kcal; Białko ogółem: 76.15 g; Tłuszcz: 73.57 g; Kw. tł. nasy.: 30.81 g; Węglowodany ogółem: 351.20 g; W tym cukry: 104.19 g; Błonnik pok.: 39.13 g; Sól: 8.19 g; WW: 31.25 Por.; : 331.38 %; : 1244.48 %; Ener. z T: 578.11 %; Ener. z Bł.: 153.50 %; K: 4071.77 mg;	Wartość energetyczna: 2463.47 kcal; Białko ogółem: 82.55 g; Tłuszcz: 76.57 g; Kw. tł. nasy.: 32.81 g; Węglowodany ogółem: 375.20 g; W tym cukry: 104.19 g; Błonnik pok.: 39.13 g; Sól: 8.39 g; WW: 33.65 Por.; : 354.45 %; : 1330.96 %; Ener. z T: 602.43 %; Ener. z Bł.: 153.50 %; K: 4071.77 mg;	Wartość energetyczna: 2426.69 kcal; Białko ogółem: 97.68 g; Tłuszcz: 59.73 g; Kw. tł. nasy.: 26.31 g; Węglowodany ogółem: 389.25 g; W tym cukry: 113.17 g; Błonnik pok.: 28.70 g; Sól: 7.60 g; WW: 36.06 Por.; : 430.47 %; : 1341.00 %; Ener. z T: 539.97 %; Ener. z Bł.: 103.71 %; K: 4112.61 mg;	Wartość energetyczna: 2169.54 kcal; Białko ogółem: 86.34 g; Tłuszcz: 60.74 g; Kw. tł. nasy.: 25.86 g; Węglowodany ogółem: 336.91 g; W tym cukry: 61.88 g; Błonnik pok.: 51.66 g; Sól: 8.29 g; WW: 28.51 Por.; : 496.41 %; : 1132.41 %; Ener. z T: 602.36 %; Ener. z Bł.: 185.84 %; K: 4319.38 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-21 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	
2024-10-27 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Melon 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Maślanka 150 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g
	II ŚN		Melon 100 g		Banan 150 g	Melon 100 g
	Obiad	Pomidorowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Ryżowa () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy 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	Pomidorowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	
	PD		Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>) Mieszanka studencka 30 g (<u>OZI, ORZ.</u>)	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, w ostrońce niejadanej 20 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PN		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-21 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-10-27 niedziela	<p>Wartość energetyczna: 2265.44 kcal; Białko ogółem: 102.47 g; Tłuszcz: 60.50 g; Kw. tł. nasy.: 19.96 g; Węglowodany ogółem: 343.06 g; W tym cukry: 100.00 g; Błonnik pok.: 31.56 g; Sól: 6.88 g; WW: 31.14 Por; : 18.09 %; : 60.57 %; Ener. z T: 24.03 %; Ener. z Bł.: 2.79 %; K: 4754.65 mg;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2605.44 kcal; Białko ogółem: 113.34 g; Tłuszcz: 73.22 g; Kw. tł. nasy.: 22.35 g; Węglowodany ogółem: 391.12 g; W tym cukry: 125.00 g; Błonnik pok.: 31.60 g; Sól: 7.11 g; WW: 35.96 Por; : 17.40 %; : 60.05 %; Ener. z T: 25.29 %; Ener. z Bł.: 2.43 %; K: 5038.58 mg;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2746.73 kcal; Białko ogółem: 103.69 g; Tłuszcz: 70.01 g; Kw. tł. nasy.: 23.89 g; Węglowodany ogółem: 439.51 g; W tym cukry: 143.01 g; Błonnik pok.: 30.33 g; Sól: 7.52 g; WW: 41.06 Por; : 15.10 %; : 64.01 %; Ener. z T: 22.94 %; Ener. z Bł.: 2.21 %; K: 4663.80 mg;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2078.56 kcal; Białko ogółem: 108.44 g; Tłuszcz: 61.62 g; Kw. tł. nasy.: 20.08 g; Węglowodany ogółem: 290.70 g; W tym cukry: 44.70 g; Błonnik pok.: 45.78 g; Sól: 8.07 g; WW: 24.53 Por; : 20.87 %; : 55.94 %; Ener. z T: 26.68 %; Ener. z Bł.: 4.41 %; K: 5111.66 mg;</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-21 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml	SIE- Papkowata	
2024-10-21 poniedziałek	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Maślanka 150 ml (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w ostrońce niejadanej 25 g (<u>SOJ.</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 g Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (<u>MLE.</u>)	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	Banan 1szt. 1 szt
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Płynna obiad*()-SIED 500 ml (<u>SEL.</u>)		Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 10 g	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml		Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadanej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ.</u>) Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna kolacja *()-SIED 500 ml (<u>SEL.</u>)		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ.</u>) Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-21 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml	SIE- Papkowata
24-10-21 poniedziałek	Wartość energetyczna: 2103.08 kcal; Białko ogółem: 103.68 g; Tłuszcz: 56.34 g; Kw. tł. nasy.: 13.64 g; Węglowodany ogółem: 314.97 g; W tym cukry: 51.24 g; Błonnik pok.: 49.79 g; Sól: 12.27 g; WW: 26.47 Por.; : 622.96 %; : 1121.59 %; Ener. z T: 523.48 %; Ener. z Bł.: 174.91 %; K: 3511.48 mg;	Wartość energetyczna: 2295.42 kcal; Białko ogółem: 109.30 g; Tłuszcz: 58.06 g; Kw. tł. nasy.: 23.32 g; Węglowodany ogółem: 348.79 g; W tym cukry: 57.92 g; Błonnik pok.: 31.51 g; Sól: 11.00 g; WW: 31.81 Por.; : 596.50 %; : 1132.69 %; Ener. z T: 583.63 %; Ener. z Bł.: 152.61 %; K: 3432.48 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.; : 76.03 %; : 341.55 %; Ener. z T: 138.53 %; Ener. z Bł.: 9.96 %; 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.; : 65.44 %; : 400.38 %; Ener. z T: 115.88 %; Ener. z Bł.: 10.25 %; K: 4454.96 mg;	Wartość energetyczna: 2635.44 kcal; Białko ogółem: 101.82 g; Tłuszcz: 47.34 g; Kw. tł. nasy.: 22.95 g; Węglowodany ogółem: 462.99 g; W tym cukry: 192.75 g; Błonnik pok.: 24.57 g; Sól: 7.64 g; WW: 43.93 Por.; : 399.48 %; : 1154.04 %; Ener. z T: 452.78 %; Ener. z Bł.: 42.11 %; K: 3810.76 mg;
Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 50 g Szynka z piersią indyczą-wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Roszponka 20 g Pomidor koktajlowy 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Roszponka 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE.</u>) Kalań gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
2024-10-22 wtorek	Gruszka 1szt. 150 g	Banan 150 g	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml		Banan 150 g
Obiad	Jarzynowa z zacierką (bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z indyka gotowany 100 g Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (<u>SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z indyka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Płynna obiad*(-)-SIED 500 ml (<u>SEL.</u>)		Jarzynowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z indyka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
PD	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-21 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml	SIE- Papkowata	
2024-10-22 wtorek	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszeniczny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Połudwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkimi wody wędzona parzona 25 g (GLU PSZ, SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Rzepa biała 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Połudwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkimi wody wędzona parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Płynna kolacja *(-)-SIED 500 ml (SEL.) Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	Płynna kolacja *(-)-SIED 500 ml (SEL.) Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Połudwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkimi wody wędzona parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Brokuł gotowany* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)
	PN	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 20 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 20 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (może zawierać: MLE.) Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)
	Wartość energetyczna: 1830.82 kcal; Białko ogółem: 92.21 g; Tłuszcz: 41.01 g; Kw. tł. nasy.: 11.12 g; Węglowodany ogółem: 291.24 g; W tym cukry: 36.01 g; Błonnik pok.: 46.82 g; Sól: 8.22 g; WW: 24.62 Por; : 20.15 %; : 63.63 %; Ener. z T: 20.16 %; Ener. z Bł.: 5.11 %; K: 4139.32 mg;	Wartość energetyczna: 2148.36 kcal; Białko ogółem: 106.65 g; Tłuszcz: 51.89 g; Kw. tł. nasy.: 26.15 g; Węglowodany ogółem: 323.57 g; W tym cukry: 52.23 g; Błonnik pok.: 28.94 g; Sól: 10.45 g; WW: 29.77 Por; : 19.86 %; : 60.24 %; Ener. z T: 21.74 %; Ener. z Bł.: 2.69 %; K: 4126.32 mg;	Wartość energetyczna: 2092.42 kcal; Białko ogółem: 93.44 g; Tłuszcz: 80.06 g; Kw. tł. nasy.: 17.98 g; Węglowodany ogółem: 263.38 g; W tym cukry: 73.21 g; Błonnik pok.: 29.70 g; Sól: 2.18 g; WW: 23.15 Por; : 17.86 %; : 50.35 %; Ener. z T: 34.44 %; Ener. z Bł.: 2.84 %; K: 5319.86 mg;	Wartość energetyczna: 1993.49 kcal; Białko ogółem: 73.99 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; Węglowodany ogółem: 283.86 g; W tym cukry: 81.22 g; Błonnik pok.: 29.75 g; Sól: 1.61 g; WW: 25.20 Por; : 14.85 %; : 56.96 %; Ener. z T: 31.07 %; Ener. z Bł.: 2.98 %; K: 4456.56 mg;	Wartość energetyczna: 2328.21 kcal; Białko ogółem: 114.20 g; Tłuszcz: 43.84 g; Kw. tł. nasy.: 18.48 g; Węglowodany ogółem: 380.05 g; W tym cukry: 114.48 g; Błonnik pok.: 27.05 g; Sól: 9.30 g; WW: 35.27 Por; : 19.62 %; : 65.29 %; Ener. z T: 16.95 %; Ener. z Bł.: 2.32 %; K: 4887.58 mg;	
2024-10-23 środa	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszeniczny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g (SOJ.) Pomidor 80 g Kielki rzodkiewki 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek a'la homogenizowany 80 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Kielki rzodkiewki 20 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml (GLU PSZ, JAJ.)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek a'la homogenizowany 80 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Brokuł gotowany* 100 g
	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml		Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-21 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml	SIE- Papkowata
2024-10-23 środa	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszonej () 300 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Kasza jaglana na sypko 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi z olejem () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jaglana na sypko 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Płynna obiad*()-SIED 500 ml (SEL.)	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g (GLU PSZ, SOJ.) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g (GLU PSZ, SOJ.) Sałata zielona 10 g	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml	Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (MLE.)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Paprykarz szczeciński 50 g (RYB, SOJ.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ.) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 75 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna kolacja *()-SIED 500 ml (SEL.)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Dyńia z wody 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2203.54 kcal; Białko ogółem: 98.10 g; Tłuszcz: 65.75 g; Kw. tł. nasy.: 14.80 g; Węglowodany ogółem: 325.35 g; W tym cukry: 50.32 g; Błonnik pok.: 43.69 g; Sól: 12.05 g; WW: 28.13 Por.; : 17.81 %; : 59.06 %; Ener. z T: 26.86 %; Ener. z Bł.: 3.97 %; K: 3692.18 mg;	Wartość energetyczna: 2250.06 kcal; Białko ogółem: 107.76 g; Tłuszcz: 58.12 g; Kw. tł. nasy.: 24.61 g; Węglowodany ogółem: 334.80 g; W tym cukry: 28.82 g; Błonnik pok.: 27.73 g; Sól: 11.17 g; WW: 30.64 Por.; : 19.16 %; : 59.52 %; Ener. z T: 23.25 %; Ener. z Bł.: 2.47 %; K: 3259.13 mg;	Wartość energetyczna: 2101.36 kcal; Białko ogółem: 87.20 g; Tłuszcz: 77.06 g; Kw. tł. nasy.: 16.19 g; Węglowodany ogółem: 278.80 g; W tym cukry: 83.89 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 2.00 g; WW: 24.73 Por.; : 16.60 %; : 53.07 %; Ener. z T: 33.00 %; Ener. z Bł.: 2.83 %; K: 5021.46 mg;	Wartość energetyczna: 1894.56 kcal; Białko ogółem: 73.94 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; Węglowodany ogółem: 259.14 g; W tym cukry: 64.23 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 1.56 g; WW: 22.72 Por.; : 15.61 %; : 54.71 %; Ener. z T: 32.69 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 4454.96 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-21 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml	SIE- Papkowata	
2024-10-24 czwartek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pasta z fasoli 60 g Ogórek kiszony 80 g Rukola 20 g	Maślanka 150 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Rukola 20 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml (GLU PSZ, JAJ.)	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek 50 g (MLE.) Buraczki gotowane () 100 g
	II ŚN	Śliwka 150 g	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z łop wp () 300 g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300 g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Płynna obiad*(-)-SIED 500 ml (SEL.)		Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Klopsik wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos bazyliowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 20 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Płatki owsiane 20 g (GLU OW.)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml	Biszkopty b/c 20 g (GLU PSZ, JAJ.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Leczo z drobiem-dieta * 300 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Leczo z drobiem-dieta * 300 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Płynna kolacja*(-)-SIED 500 ml (SEL.)		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Leczo z drobiem-dieta * 300 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-21 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml	SIE- Papkowata	
2024-10-24 czwartek	PN	Pieczewo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Połudwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 25 g (GLU PSZ, SOJ.) Sałata zielona 10 g	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2215.10 kcal; Białko ogółem: 94.91 g; Tłuszcz: 50.63 g; Kw. tł. nasy.: 9.77 g; Węglowodany ogółem: 360.72 g; W tym cukry: 48.57 g; Błonnik pok.: 50.23 g; Sól: 7.67 g; WW: 31.22 Por.; : 17.14 %; : 65.14 %; Ener. z T: 20.57 %; Ener. z Bł.: 4.54 %; K: 4017.41 mg;	Wartość energetyczna: 2260.73 kcal; Białko ogółem: 110.41 g; Tłuszcz: 53.13 g; Kw. tł. nasy.: 17.97 g; Węglowodany ogółem: 345.00 g; W tym cukry: 62.41 g; Błonnik pok.: 28.81 g; Sól: 7.83 g; WW: 31.72 Por.; : 19.54 %; : 61.04 %; Ener. z T: 21.15 %; Ener. z Bł.: 2.55 %; K: 3441.97 mg;	Wartość energetyczna: 2092.42 kcal; Białko ogółem: 93.44 g; Tłuszcz: 80.06 g; Kw. tł. nasy.: 17.98 g; Węglowodany ogółem: 263.38 g; W tym cukry: 73.21 g; Błonnik pok.: 29.70 g; Sól: 2.18 g; WW: 23.15 Por.; : 17.86 %; : 50.35 %; Ener. z T: 34.44 %; Ener. z Bł.: 2.84 %; K: 5319.86 mg;	Wartość energetyczna: 1894.56 kcal; Białko ogółem: 73.94 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; Węglowodany ogółem: 259.14 g; W tym cukry: 64.23 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 1.56 g; WW: 22.72 Por.; : 15.61 %; : 54.71 %; Ener. z T: 32.69 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 4454.96 mg;	Wartość energetyczna: 2403.00 kcal; Białko ogółem: 114.52 g; Tłuszcz: 50.19 g; Kw. tł. nasy.: 17.99 g; Węglowodany ogółem: 381.56 g; W tym cukry: 98.49 g; Błonnik pok.: 29.07 g; Sól: 6.69 g; WW: 35.26 Por.; : 19.06 %; : 63.51 %; Ener. z T: 18.80 %; Ener. z Bł.: 2.42 %; K: 4756.33 mg;
2024-10-25 piątek	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Hummus 25 g (SEZ.) Kielki brokuła 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa b/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Kawa zbożowa b/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 25 g (SOJ.) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 80 g Kielki brokuła 20 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml (GLU PSZ, JAJ.)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Miód (25g) 1 szt Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (MLE.)	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	Banan 1szt. 1 szt
	Obiad	Krupnik jęczmienny (bez mleka) () 300 ml (SEL, GLU JĘCZ.) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ.) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Płynna obiad*()-SIED 500 ml (SEL.)		Ryżowa () 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 20 g (SOJ, SEL.) Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Płatki owsiane 20 g (GLU OW.)	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml		Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE.)	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-21 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml	SIE- Papkowata	
2024-10-25 piątek	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszeniczny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Papryka świeża 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna kolacja *(<u>-</u>)-SIED 500 ml (<u>SEL.</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>)	
	PN	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z ziołami 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>) Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>)	
	Wartość energetyczna: 2124.78 kcal; Białko ogółem: 92.28 g; Tłuszcz: 69.12 g; Kw. tł. nasy.: 15.25 g; Węglowodany ogółem: 305.76 g; W tym cukry: 40.65 g; Błonnik pok.: 46.43 g; Sól: 10.43 g; WW: 26.06 Por; : 17.37 %; : 57.56 %; Ener. z T: 29.28 %; Ener. z Bł.: 4.37 %; K: 4186.39 mg;	Wartość energetyczna: 2314.07 kcal; Białko ogółem: 114.90 g; Tłuszcz: 66.63 g; Kw. tł. nasy.: 25.11 g; Węglowodany ogółem: 328.56 g; W tym cukry: 53.43 g; Błonnik pok.: 31.71 g; Sól: 9.53 g; WW: 25.05 Por; : 19.86 %; : 56.79 %; Ener. z T: 25.92 %; Ener. z Bł.: 2.74 %; K: 4148.13 mg;	Wartość energetyczna: 2177.22 kcal; Białko ogółem: 93.81 g; Tłuszcz: 81.09 g; Kw. tł. nasy.: 18.58 g; Węglowodany ogółem: 281.99 g; W tym cukry: 85.25 g; Błonnik pok.: 29.74 g; Sól: 2.17 g; WW: 25.05 Por; : 17.23 %; : 51.81 %; Ener. z T: 33.52 %; Ener. z Bł.: 2.73 %; K: 5303.66 mg;	Wartość energetyczna: 1894.56 kcal; Białko ogółem: 73.94 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; Węglowodany ogółem: 259.14 g; W tym cukry: 64.23 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 1.56 g; WW: 22.72 Por; : 15.61 %; : 54.71 %; Ener. z T: 32.69 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 4454.96 mg;	Wartość energetyczna: 3040.43 kcal; Białko ogółem: 131.12 g; Tłuszcz: 78.08 g; Kw. tł. nasy.: 26.67 g; Węglowodany ogółem: 468.36 g; W tym cukry: 142.60 g; Błonnik pok.: 31.99 g; Sól: 9.47 g; WW: 43.75 Por; : 17.25 %; : 61.62 %; Ener. z T: 23.11 %; Ener. z Bł.: 2.10 %; K: 5364.37 mg;	
2024-10-26 sobota	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszeniczny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 75 g (<u>SOJ.</u>) Rzodkiew biała 80 g Sałata lodowa 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kalafior gotowany* 100 g
	II ŚN	Kiwi 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-21 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml	SIE- Papkowata
2024-10-26 sobota	Obiad	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (SEL.) Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Buraczki oprószone () 100 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 180 g Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki oprószone () 200 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Płynna obiad*()-SIED 500 ml (SEL.)		Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 180 g Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml		Maślanka truskawkowa 200 ml (MLE.)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozdz.parzo.w ost.niejadalnej 50 g (SOJ.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw ostonce niejadalnej 25 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Płynna kolacja *()-SIED 500 ml (SEL.)		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Brokuł gotowany* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)
	PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 1843.44 kcal; Białko ogółem: 73.10 g; Tłuszcz: 50.56 g; Kw. tł. nasy.: 10.74 g; Węglowodany ogółem: 303.18 g; W tym cukry: 39.47 g; Błonnik pok.: 52.76 g; Sól: 9.35 g; WW: 25.20 Por.; : 551.56 %; : 1009.94 %; Ener. z T: 592.12 %; Ener. z Bł.: 192.15 %; K: 3645.31 mg;	Wartość energetyczna: 2271.40 kcal; Białko ogółem: 92.68 g; Tłuszcz: 58.52 g; Kw. tł. nasy.: 25.69 g; Węglowodany ogółem: 355.38 g; W tym cukry: 59.83 g; Błonnik pok.: 32.43 g; Sól: 8.58 g; WW: 32.26 Por.; : 459.54 %; : 1109.51 %; Ener. z T: 562.71 %; Ener. z Bł.: 133.47 %; K: 3824.60 mg;	Wartość energetyczna: 2101.36 kcal; Białko ogółem: 87.20 g; Tłuszcz: 77.06 g; Kw. tł. nasy.: 16.19 g; Węglowodany ogółem: 278.80 g; W tym cukry: 83.89 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 2.00 g; WW: 24.73 Por.; : 55.98 %; : 389.64 %; Ener. z T: 110.89 %; Ener. z Bł.: 9.96 %; K: 5021.46 mg;	Wartość energetyczna: 1894.56 kcal; Białko ogółem: 73.94 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; Węglowodany ogółem: 259.14 g; W tym cukry: 64.23 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 1.56 g; WW: 22.72 Por.; : 65.44 %; : 400.38 %; Ener. z T: 115.88 %; Ener. z Bł.: 10.25 %; K: 4454.96 mg;	Wartość energetyczna: 2419.77 kcal; Białko ogółem: 99.74 g; Tłuszcz: 59.61 g; Kw. tł. nasy.: 26.21 g; Węglowodany ogółem: 386.88 g; W tym cukry: 112.73 g; Błonnik pok.: 31.52 g; Sól: 7.94 g; WW: 35.40 Por.; : 358.27 %; : 1101.88 %; Ener. z T: 509.88 %; Ener. z Bł.: 59.98 %; K: 4124.24 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-21 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml	SIE- Papkowata	
2024-10-27 niedziela	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Maślanka 150 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Marchew gotowana z olejem () 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN	Melon 100 g	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml		Banan 150 g
	Obiad	Pomidorowa z zacierką (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Płynna obiad*()-SIED 500 ml (<u>SEL.</u>)		Pomidorowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 20 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 20 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Sałata zielona 20 g	Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (<u>MLE.</u>)	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadanej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna kolacja *()-SIED 500 ml (<u>SEL.</u>)		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE.</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g Brokuł gotowany* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-21 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml	SIE- Papkowata
2024-10-27 niedziela	Wartość energetyczna: 1998.01 kcal; Białko ogółem: 100.11 g; Tłuszcz: 57.31 g; Kw. tł. nasy.: 13.56 g; Węglowodany ogółem: 290.41 g; W tym cukry: 41.25 g; Błonnik pok.: 49.19 g; Sól: 9.14 g; WW: 24.12 Por; : 20.04 %; : 58.14 %; Ener. z T: 25.82 %; Ener. z Bł.: 4.92 %; K: 5195.38 mg;	Wartość energetyczna: 2120.20 kcal; Białko ogółem: 105.76 g; Tłuszcz: 62.43 g; Kw. tł. nasy.: 20.11 g; Węglowodany ogółem: 298.21 g; W tym cukry: 46.73 g; Błonnik pok.: 35.77 g; Sól: 9.34 g; WW: 26.31 Por; : 19.95 %; : 56.26 %; Ener. z T: 26.50 %; Ener. z Bł.: 3.37 %; K: 4118.26 mg;	Wartość energetyczna: 2177.22 kcal; Białko ogółem: 93.81 g; Tłuszcz: 81.09 g; Kw. tł. nasy.: 18.58 g; Węglowodany ogółem: 281.99 g; W tym cukry: 85.25 g; Błonnik pok.: 29.74 g; Sól: 2.17 g; WW: 25.05 Por; : 17.23 %; : 51.81 %; Ener. z T: 33.52 %; Ener. z Bł.: 2.73 %; K: 5303.66 mg;	Wartość energetyczna: 1894.56 kcal; Białko ogółem: 73.94 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; Węglowodany ogółem: 259.14 g; W tym cukry: 64.23 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 1.56 g; WW: 22.72 Por; : 15.61 %; : 54.71 %; Ener. z T: 32.69 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 4454.96 mg;	Wartość energetyczna: 2668.68 kcal; Białko ogółem: 105.46 g; Tłuszcz: 66.19 g; Kw. tł. nasy.: 26.16 g; Węglowodany ogółem: 429.92 g; W tym cukry: 152.20 g; Błonnik pok.: 35.61 g; Sól: 8.12 g; WW: 39.49 Por; : 15.81 %; : 64.44 %; Ener. z T: 22.32 %; Ener. z Bł.: 2.67 %; K: 5144.33 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-21 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych	
2024-10-21 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ,) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 25 g (SOJ,) Marchew gotowana z olejem () 100 g Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE,)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ,) Pomidor 80 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Mix sałat 20 g Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE,)	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ,) Pomidor 80 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Mix sałat 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ,) Miód (25g) 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Sałata lodowa 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Mix sałat 20 g Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE,)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ,) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE,)
	II ŚN	Banan 1szt. 1 szt				Banan 150 g
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL,) Ryż na sypko 180 g Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL,) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE,) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL,) Ryż na sypko 180 g Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Surówka z marchwi z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE,) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml				Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE,)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOJ,) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 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 40 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Serek a'la homogenizowany 80 g (MLE,) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 25 g (GLU PSZ, SOJ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ,) Serek a'la homogenizowany 80 g (MLE,) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ,) Serek a'la homogenizowany 80 g (MLE,) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
PN	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ,)	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE,)	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ,)	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt	Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE,) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-21 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
24-10-21 poniedziałek	Wartość energetyczna: 2691.78 kcal; Białko ogółem: 105.33 g; Tłuszcz: 60.63 g; Kw. tł. nasy.: 13.44 g; Węglowodany ogółem: 446.51 g; W tym cukry: 149.58 g; Błonnik pok.: 35.52 g; Sól: 9.57 g; WW: 41.14 Por; : 459.83 %; : 1396.12 %; Ener. z T: 636.17 %; Ener. z Bł.: 106.21 %; K: 4021.38 mg;	Wartość energetyczna: 2221.72 kcal; Białko ogółem: 88.75 g; Tłuszcz: 37.69 g; Kw. tł. nasy.: 19.21 g; Węglowodany ogółem: 390.72 g; W tym cukry: 139.47 g; Błonnik pok.: 19.53 g; Sól: 6.60 g; WW: 37.22 Por; : 479.77 %; : 1273.66 %; Ener. z T: 420.93 %; Ener. z Bł.: 101.25 %; K: 2710.38 mg;	Wartość energetyczna: 2219.40 kcal; Białko ogółem: 75.74 g; Tłuszcz: 49.29 g; Kw. tł. nasy.: 11.34 g; Węglowodany ogółem: 380.14 g; W tym cukry: 103.36 g; Błonnik pok.: 28.91 g; Sól: 7.17 g; WW: 35.20 Por; : 407.79 %; : 1355.64 %; Ener. z T: 422.54 %; Ener. z Bł.: 130.17 %; K: 3138.22 mg;	Wartość energetyczna: 2184.37 kcal; Białko ogółem: 89.52 g; Tłuszcz: 29.43 g; Kw. tł. nasy.: 13.91 g; Węglowodany ogółem: 398.40 g; W tym cukry: 140.72 g; Błonnik pok.: 18.33 g; Sól: 6.29 g; WW: 38.16 Por; : 512.84 %; : 1383.36 %; Ener. z T: 280.46 %; Ener. z Bł.: 118.73 %; K: 2807.45 mg;	Wartość energetyczna: 2474.79 kcal; Białko ogółem: 119.12 g; Tłuszcz: 63.19 g; Kw. tł. nasy.: 19.19 g; Węglowodany ogółem: 374.90 g; W tym cukry: 104.28 g; Błonnik pok.: 43.73 g; Sól: 10.47 g; WW: 33.22 Por; : 600.17 %; : 1367.86 %; Ener. z T: 534.02 %; Ener. z Bł.: 158.39 %; K: 4573.72 mg;
Śniadanie	Kasza manna na wodzie 300 ml (GLU PSZ.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 50 g Szynka z piersią indyczą-wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 25 g (SOJ, SEL.) Kalań gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Pomidor 80 g Roszponka 20 g Banan 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na wodzie 300 ml (GLU PSZ.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 50 g Szynka z piersią indyczą-wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 25 g (SOJ, SEL.) Pomidor 80 g Roszponka 20 g Banan 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Twarożek 50 g (MLE.) Pomidor b/skórki 80 g Roszponka 20 g Banan 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Roszponka 20 g Pomidor koktajlowy 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
2024-10-22 wtorek	Banan 150 g				Gruszka 1szt. 150 g
II ŚN					
Obiad	Jarzynowa z zacierką (bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z indyka gotowany 100 g Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (GLU PSZ.) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z indyka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z indyka gotowany 100 g Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (GLU PSZ.) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z indyka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z indyka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka wielowarzywna z olejem 100 g (SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
PD	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.)				Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.)

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-21 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych	
2024-10-22 wtorek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Brokuł gotowany* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Rzepa biała 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (może zawierać: MLE.) Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (może zawierać: MLE.) Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)	
		Wartość energetyczna: 2001.26 kcal; Białko ogółem: 96.64 g; Tłuszcz: 33.15 g; Kw. tł. nasy.: 8.98 g; Węglowodany ogółem: 340.47 g; W tym cukry: 84.90 g; Błonnik pok.: 27.67 g; Sól: 8.11 g; WW: 31.18 Por; : 19.31 %; : 68.05 %; Ener. z T: 14.91 %; Ener. z Bł.: 2.77 %; K: 4360.94 mg;	Wartość energetyczna: 2210.25 kcal; Białko ogółem: 108.74 g; Tłuszcz: 49.53 g; Kw. tł. nasy.: 24.18 g; Węglowodany ogółem: 343.67 g; W tym cukry: 100.35 g; Błonnik pok.: 25.74 g; Sól: 9.11 g; WW: 32.10 Por; : 19.68 %; : 62.20 %; Ener. z T: 20.17 %; Ener. z Bł.: 2.33 %; K: 4516.86 mg;	Wartość energetyczna: 1769.75 kcal; Białko ogółem: 90.88 g; Tłuszcz: 30.06 g; Kw. tł. nasy.: 9.08 g; Węglowodany ogółem: 294.92 g; W tym cukry: 62.01 g; Błonnik pok.: 24.73 g; Sól: 7.54 g; WW: 27.25 Por; : 20.54 %; : 66.66 %; Ener. z T: 15.29 %; Ener. z Bł.: 2.79 %; K: 3924.99 mg;	Wartość energetyczna: 2134.44 kcal; Białko ogółem: 112.47 g; Tłuszcz: 32.87 g; Kw. tł. nasy.: 14.12 g; Węglowodany ogółem: 358.15 g; W tym cukry: 118.15 g; Błonnik pok.: 24.73 g; Sól: 8.26 g; WW: 33.48 Por; : 21.08 %; : 67.12 %; Ener. z T: 13.86 %; Ener. z Bł.: 2.32 %; K: 5090.00 mg;	Wartość energetyczna: 2151.64 kcal; Białko ogółem: 108.44 g; Tłuszcz: 55.71 g; Kw. tł. nasy.: 18.98 g; Węglowodany ogółem: 321.75 g; W tym cukry: 66.63 g; Błonnik pok.: 40.11 g; Sól: 9.24 g; WW: 28.39 Por; : 20.16 %; : 59.82 %; Ener. z T: 23.30 %; Ener. z Bł.: 3.73 %; K: 4585.88 mg;
2024-10-23 środa	Sniadanie	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Miód (25g) 1 szt Brokuł gotowany* 100 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek a'la homogenizowany 80 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Kiełki rzodkiewki 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g (SOJ.) Kiełki rzodkiewki 20 g Pomidor 80 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 80 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor b/skórki 80 g Kiełki rzodkiewki 20 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Serek a'la homogenizowany 80 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Kiełki rzodkiewki 20 g
	II SN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				Jabłko 1 szt 1 szt

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-21 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2024-10-23 środa	Obiad	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jaglana na sypko 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Surówka z marchwi z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jaglana na sypko 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi z olejem () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jaglana na sypko 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 300 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Kasza jaglana na sypko 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g
	PD	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml				Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (MLE.)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Dynia z wody 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Paprykarz szczeciński 50 g (RYB, SOJ.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ.) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
		Wartość energetyczna: 2230.39 kcal; Białko ogółem: 79.95 g; Tłuszcz: 48.55 g; Kw. tł. nasy.: 11.51 g; Węglowodany ogółem: 375.44 g; W tym cukry: 73.10 g; Błonnik pok.: 22.91 g; Sól: 9.54 g; WW: 35.23 Por.; : 14.34 %; : 67.33 %; Ener. z T: 19.59 %; Ener. z Bł.: 2.05 %; K: 2871.78 mg;	Wartość energetyczna: 2430.83 kcal; Białko ogółem: 104.96 g; Tłuszcz: 60.99 g; Kw. tł. nasy.: 23.75 g; Węglowodany ogółem: 376.18 g; W tym cukry: 75.72 g; Błonnik pok.: 27.43 g; Sól: 7.04 g; WW: 34.94 Por.; : 17.27 %; : 61.90 %; Ener. z T: 22.58 %; Ener. z Bł.: 2.26 %; K: 3469.67 mg;	Wartość energetyczna: 2069.76 kcal; Białko ogółem: 87.95 g; Tłuszcz: 46.11 g; Kw. tł. nasy.: 11.21 g; Węglowodany ogółem: 337.41 g; W tym cukry: 60.13 g; Błonnik pok.: 25.27 g; Sól: 9.82 g; WW: 31.26 Por.; : 17.00 %; : 65.21 %; Ener. z T: 20.05 %; Ener. z Bł.: 2.44 %; K: 2946.98 mg;	Wartość energetyczna: 2366.30 kcal; Białko ogółem: 108.42 g; Tłuszcz: 54.84 g; Kw. tł. nasy.: 18.32 g; Węglowodany ogółem: 367.91 g; W tym cukry: 71.13 g; Błonnik pok.: 22.00 g; Sól: 6.14 g; WW: 34.67 Por.; : 18.33 %; : 62.19 %; Ener. z T: 20.86 %; Ener. z Bł.: 1.86 %; K: 3526.50 mg;	Wartość energetyczna: 2423.96 kcal; Białko ogółem: 113.69 g; Tłuszcz: 72.46 g; Kw. tł. nasy.: 20.73 g; Węglowodany ogółem: 347.53 g; W tym cukry: 72.88 g; Błonnik pok.: 40.93 g; Sól: 10.11 g; WW: 30.65 Por.; : 18.76 %; : 57.35 %; Ener. z T: 26.91 %; Ener. z Bł.: 3.38 %; K: 4351.99 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-21 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych	
2024-10-24 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na wodzie 300 ml (GLU PSZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 75 g Buraczki gotowane () 100 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Rukola 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na wodzie 300 ml (GLU PSZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 75 g Rukola 20 g Pomidor 80 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek 50 g (MLE.) Rukola 20 g Pomidor b/skórki 80 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z fasoli 60 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Ogórek kiszony 80 g Rukola 20 g
	II ŚN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt				Śliwka 150 g
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Klopsik wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos bazylkowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z sosem bolognese, z łop wp -dieta () 300 g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron z sosem bolognese, z łop wp -dieta () 300 g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z sosem bolognese, z łop wp -dieta () 300 g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z łop wp () 300 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z rzodkwi i jabłka () 100 g (MLE.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml				Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Musli 30 g (GLU PSZ, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: OZI, SOJ, MLE, ORZ.)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Leczo z drobiem-dieta * 300 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Leczo z drobiem-dieta * 300 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Leczo z drobiem-dieta * 300 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Leczo z drobiem-dieta * 300 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Leczo z drobiem-dieta * 300 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-21 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych	
2024-10-24 czwartek	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	
		Wartość energetyczna: 2130.94 kcal; Białko ogółem: 92.99 g; Tłuszcz: 38.58 g; Kw. tł. nasy.: 8.45 g; Węglowodany ogółem: 361.90 g; W tym cukry: 95.02 g; Błonnik pok.: 28.52 g; Sól: 6.81 g; WW: 33.35 Por.; : 17.46 %; : 67.93 %; Ener. z T: 16.30 %; Ener. z Bł.: 2.68 %; K: 4024.83 mg;	Wartość energetyczna: 2243.27 kcal; Białko ogółem: 102.29 g; Tłuszcz: 48.49 g; Kw. tł. nasy.: 15.25 g; Węglowodany ogółem: 356.05 g; W tym cukry: 88.41 g; Błonnik pok.: 26.72 g; Sól: 6.04 g; WW: 33.01 Por.; : 18.24 %; : 63.49 %; Ener. z T: 19.46 %; Ener. z Bł.: 2.38 %; K: 3246.35 mg;	Wartość energetyczna: 2000.88 kcal; Białko ogółem: 88.61 g; Tłuszcz: 39.98 g; Kw. tł. nasy.: 7.67 g; Węglowodany ogółem: 329.45 g; W tym cukry: 74.72 g; Błonnik pok.: 26.25 g; Sól: 5.86 g; WW: 30.36 Por.; : 17.72 %; : 65.86 %; Ener. z T: 17.98 %; Ener. z Bł.: 2.62 %; K: 2858.05 mg;	Wartość energetyczna: 2333.96 kcal; Białko ogółem: 103.41 g; Tłuszcz: 53.67 g; Kw. tł. nasy.: 12.81 g; Węglowodany ogółem: 374.29 g; W tym cukry: 102.49 g; Błonnik pok.: 36.24 g; Sól: 6.12 g; WW: 33.82 Por.; : 17.72 %; : 64.15 %; Ener. z T: 20.70 %; Ener. z Bł.: 3.11 %; K: 4241.24 mg;	Wartość energetyczna: 2507.85 kcal; Białko ogółem: 111.72 g; Tłuszcz: 59.51 g; Kw. tł. nasy.: 16.99 g; Węglowodany ogółem: 397.02 g; W tym cukry: 72.07 g; Błonnik pok.: 51.56 g; Sól: 7.67 g; WW: 34.67 Por.; : 17.82 %; : 63.32 %; Ener. z T: 21.36 %; Ener. z Bł.: 4.11 %; K: 4783.58 mg;
2024-10-25 piątek	Sniadanie	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw ostonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Miód (25g) 1 szt Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Kiełki brokuła 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Banan 150 g	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw ostonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Kiełki brokuła 20 g Banan 150 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw ostonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Miód (25g) 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Kiełki brokuła 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Hummus 50 g (SEZ.) Pomidor 80 g Kiełki brokuła 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	II SN	Banan 1szt. 1 szt				Banan 150 g
2024-10-25 piątek	Obiad	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml (SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml (GLU PSZ.) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ.) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka) () 300 ml (SEL, GLU JĘCZ.) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml (GLU PSZ.) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ.) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ.) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt				Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (MLE.)

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-21 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2024-10-25 piątek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Dżem 25 g 1 szt Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z jaj 80 g (JAJ. MLE.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z jaj 80 g (JAJ. MLE.) Ser żółty 25 g (MLE.) Papryka świeża 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ. JAJ. SOJ.)	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.) Podpiomyki b/c 20 g (GLU PSZ. MLE.)	Wafle ryżowe 30 g	Podpiomyki b/c 20 g (GLU PSZ. MLE.) Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.)	
		Wartość energetyczna: 2456.80 kcal; Białko ogółem: 78.97 g; Tłuszcz: 58.46 g; Kw. tł. nasy.: 12.04 g; Węglowodany ogółem: 418.36 g; W tym cukry: 123.10 g; Błonnik pok.: 31.95 g; Sól: 7.20 g; WW: 38.75 Por.; : 12.86 %; : 68.11 %; Ener. z T: 21.41 %; Ener. z Bł.: 2.60 %; K: 4416.39 mg;	Wartość energetyczna: 2648.17 kcal; Białko ogółem: 114.69 g; Tłuszcz: 62.27 g; Kw. tł. nasy.: 23.78 g; Węglowodany ogółem: 420.57 g; W tym cukry: 113.00 g; Błonnik pok.: 27.62 g; Sól: 7.15 g; WW: 39.45 Por.; : 17.32 %; : 63.53 %; Ener. z T: 21.16 %; Ener. z Bł.: 2.09 %; K: 4692.96 mg;	Wartość energetyczna: 2208.11 kcal; Białko ogółem: 85.12 g; Tłuszcz: 48.24 g; Kw. tł. nasy.: 11.55 g; Węglowodany ogółem: 371.81 g; W tym cukry: 80.38 g; Błonnik pok.: 28.41 g; Sól: 7.83 g; WW: 34.46 Por.; : 15.42 %; : 67.35 %; Ener. z T: 19.66 %; Ener. z Bł.: 2.57 %; K: 4003.56 mg;	Wartość energetyczna: 2405.99 kcal; Białko ogółem: 103.14 g; Tłuszcz: 49.34 g; Kw. tł. nasy.: 17.66 g; Węglowodany ogółem: 401.12 g; W tym cukry: 96.74 g; Błonnik pok.: 26.20 g; Sól: 7.48 g; WW: 37.69 Por.; : 17.15 %; : 66.69 %; Ener. z T: 18.46 %; Ener. z Bł.: 2.18 %; K: 4268.56 mg;	Wartość energetyczna: 2785.49 kcal; Białko ogółem: 129.55 g; Tłuszcz: 90.39 g; Kw. tł. nasy.: 27.31 g; Węglowodany ogółem: 380.14 g; W tym cukry: 94.82 g; Błonnik pok.: 38.02 g; Sól: 8.67 g; WW: 34.38 Por.; : 18.60 %; : 54.59 %; Ener. z T: 29.21 %; Ener. z Bł.: 2.73 %; K: 5257.59 mg;
2024-10-26 sobota	Śniadanie	Płatki owsiane na wodzie 300 ml (GLU OW.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Kalafior gotowany* 100 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE. GLU OW.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Płatki owsiane na wodzie 300 ml (GLU OW.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE. GLU OW.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata lodowa 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE. GLU OW.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Sałata lodowa 20 g Rzodkiew biała 80 g
	II ŚN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt				Kiwi 1 szt 1 szt

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-21 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
Obiad	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 180 g Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 180 g Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 180 g Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki oprószone () 200 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 180 g Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki oprószone () 200 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 180 g Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki oprószone () 200 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kociolatek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka z marchwi b/c () 100 g (MLE.) Buraczki oprószone () 100 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
PD	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml				Maślanka truskawkowa 200 ml (MLE.)
Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w ost.niejadalnej 50 g (SOJ.) Miód (25g) 1 szt Brokuł gotowany* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w ost.niejadalnej 50 g (SOJ.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 25 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)
PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt				
	Wartość energetyczna: 2356.64 kcal; Białko ogółem: 77.62 g; Tłuszcz: 42.10 g; Kw. tł. nasy.: 8.74 g; Węglowodany ogółem: 444.93 g; W tym cukry: 117.43 g; Błonnik pok.: 30.82 g; Sól: 7.31 g; WW: 41.44 Por; : 349.96 %; : 1382.33 %; Ener. z T: 429.50 %; Ener. z Bł.: 60.41 %; K: 3344.55 mg;	Wartość energetyczna: 2272.65 kcal; Białko ogółem: 90.57 g; Tłuszcz: 56.48 g; Kw. tł. nasy.: 24.26 g; Węglowodany ogółem: 364.96 g; W tym cukry: 110.88 g; Błonnik pok.: 28.61 g; Sól: 7.40 g; WW: 33.64 Por; : 406.38 %; : 1256.35 %; Ener. z T: 514.81 %; Ener. z Bł.: 103.75 %; K: 3990.30 mg;	Wartość energetyczna: 1951.49 kcal; Białko ogółem: 72.31 g; Tłuszcz: 42.45 g; Kw. tł. nasy.: 9.72 g; Węglowodany ogółem: 346.03 g; W tym cukry: 97.95 g; Błonnik pok.: 26.15 g; Sól: 7.42 g; WW: 32.11 Por; : 424.36 %; : 1319.43 %; Ener. z T: 482.54 %; Ener. z Bł.: 102.97 %; K: 3117.59 mg;	Wartość energetyczna: 2220.55 kcal; Białko ogółem: 93.82 g; Tłuszcz: 48.47 g; Kw. tł. nasy.: 18.75 g; Węglowodany ogółem: 366.27 g; W tym cukry: 112.05 g; Błonnik pok.: 26.74 g; Sól: 6.59 g; WW: 33.99 Por; : 412.21 %; : 1269.35 %; Ener. z T: 368.09 %; Ener. z Bł.: 102.94 %; K: 4102.87 mg;	Wartość energetyczna: 2162.67 kcal; Białko ogółem: 84.91 g; Tłuszcz: 60.44 g; Kw. tł. nasy.: 21.06 g; Węglowodany ogółem: 338.40 g; W tym cukry: 76.55 g; Błonnik pok.: 44.93 g; Sól: 7.33 g; WW: 29.40 Por; : 445.08 %; : 1136.52 %; Ener. z T: 579.16 %; Ener. z Bł.: 171.09 %; K: 4367.50 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-21 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych	
2024-10-27 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Marchew gotowana z olejem () 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Banan 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Banan 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 10 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g Banan 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Banan 150 g				Melon 100 g
	Obiad	Pomidorowa z zacierką (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos ziołowy 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	Pomidorowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD	Pieczewo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g				Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ. SOJ.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 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 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ. SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ. JAJ. SOJ.</u>)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ. JAJ. SOJ.</u>)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>)		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-21 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2024-10-27 niedziela	Wartość energetyczna: 2433.77 kcal; Białko ogółem: 88.42 g; Tłuszcz: 59.50 g; Kw. tł. nasy.: 13.73 g; Węglowodany ogółem: 402.86 g; W tym cukry: 111.47 g; Błonnik pok.: 35.00 g; Sól: 8.47 g; WW: 36.77 Por; : 14.53 %; : 66.21 %; Ener. z T: 22.00 %; Ener. z Bł.: 2.88 %; K: 4464.69 mg;	Wartość energetyczna: 2420.28 kcal; Białko ogółem: 104.92 g; Tłuszcz: 62.31 g; Kw. tł. nasy.: 20.16 g; Węglowodany ogółem: 375.01 g; W tym cukry: 120.10 g; Błonnik pok.: 30.27 g; Sól: 7.06 g; WW: 34.59 Por; : 17.34 %; : 61.98 %; Ener. z T: 23.17 %; Ener. z Bł.: 2.50 %; K: 4716.65 mg;	Wartość energetyczna: 2226.14 kcal; Białko ogółem: 91.81 g; Tłuszcz: 52.53 g; Kw. tł. nasy.: 12.08 g; Węglowodany ogółem: 361.68 g; W tym cukry: 107.15 g; Błonnik pok.: 29.70 g; Sól: 7.59 g; WW: 33.28 Por; : 16.50 %; : 64.99 %; Ener. z T: 21.24 %; Ener. z Bł.: 2.67 %; K: 4415.08 mg;	Wartość energetyczna: 2066.25 kcal; Białko ogółem: 99.79 g; Tłuszcz: 46.22 g; Kw. tł. nasy.: 16.43 g; Węglowodany ogółem: 326.32 g; W tym cukry: 122.98 g; Błonnik pok.: 26.78 g; Sól: 5.45 g; WW: 30.13 Por; : 19.32 %; : 63.17 %; Ener. z T: 20.13 %; Ener. z Bł.: 2.59 %; K: 4822.55 mg;	Wartość energetyczna: 2355.02 kcal; Białko ogółem: 109.36 g; Tłuszcz: 64.50 g; Kw. tł. nasy.: 17.01 g; Węglowodany ogółem: 352.92 g; W tym cukry: 108.34 g; Błonnik pok.: 37.72 g; Sól: 6.61 g; WW: 31.56 Por; : 18.57 %; : 59.94 %; Ener. z T: 24.65 %; Ener. z Bł.: 3.20 %; K: 5383.88 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-21 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa	
2024-10-21 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE)	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE)	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Mix sałat 20 g	Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Chleb bezglutenowy 100 g Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ) Pomidor 80 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Mix sałat 20 g	Kleik ryżowy na wodzie 400 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 65 g (GLU PSZ, SOJ, MLE)
	II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Banan 1szt. 1 szt			
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL) Ryż na sypko 200 g Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z marchwi z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml		Kleik ryżowy na wodzie 500 g Herbata czarna granulowana z/c 500 ml Suchary b/c 65 g (GLU PSZ, SOJ, MLE)
	PD	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE)	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek a'la homogenizowany 80 g (MLE) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOJ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata zielona 20 g Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Miód (25g) 2 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (MLE) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ) Miód (25g) 2 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 400 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 65 g (GLU PSZ, SOJ, MLE)
PN	Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ)	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE)	Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-21 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
24-10-21 poniedziałek	Wartość energetyczna: 2513.12 kcal; Białko ogółem: 101.72 g; Tłuszcz: 44.72 g; Kw. tł. nasy.: 23.39 g; Węglowodany ogółem: 434.58 g; W tym cukry: 170.77 g; Błonnik pok.: 19.57 g; Sól: 7.07 g; WW: 41.59 Por; : 525.42 %; : 1406.41 %; Ener. z T: 474.92 %; Ener. z Bł.: 101.31 %; K: 3294.32 mg;	Wartość energetyczna: 2586.08 kcal; Białko ogółem: 98.27 g; Tłuszcz: 50.38 g; Kw. tł. nasy.: 11.88 g; Węglowodany ogółem: 447.44 g; W tym cukry: 150.15 g; Błonnik pok.: 29.53 g; Sól: 8.01 g; WW: 41.93 Por; : 513.41 %; : 1542.44 %; Ener. z T: 436.18 %; Ener. z Bł.: 125.87 %; K: 3737.70 mg;	Wartość energetyczna: 2008.63 kcal; Białko ogółem: 38.21 g; Tłuszcz: 40.05 g; Kw. tł. nasy.: 16.34 g; Węglowodany ogółem: 378.80 g; W tym cukry: 118.81 g; Błonnik pok.: 13.60 g; Sól: 3.73 g; WW: 36.62 Por; : 315.76 %; : 1358.10 %; Ener. z T: 361.05 %; Ener. z Bł.: 96.45 %; K: 2216.52 mg;	Wartość energetyczna: 1953.59 kcal; Białko ogółem: 30.62 g; Tłuszcz: 38.72 g; Kw. tł. nasy.: 15.84 g; Węglowodany ogółem: 375.70 g; W tym cukry: 118.81 g; Błonnik pok.: 13.60 g; Sól: 2.21 g; WW: 36.30 Por; : 255.57 %; : 1333.54 %; Ener. z T: 337.31 %; Ener. z Bł.: 96.45 %; K: 2216.52 mg;	Wartość energetyczna: 1642.54 kcal; Białko ogółem: 40.14 g; Tłuszcz: 15.93 g; Kw. tł. nasy.: 0.33 g; Węglowodany ogółem: 333.21 g; W tym cukry: 34.34 g; Błonnik pok.: 5.07 g; Sól: 0.36 g; WW: 32.94 Por; : 62.69 %; : 878.18 %; Ener. z T: 52.51 %; Ener. z Bł.: 4.52 %; K: 235.69 mg;
2024-10-22 wtorek	Śniadanie	II ŚN	Obiad	PD	
	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE, SEL, GOR.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE, SEL, GOR.) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Roszponka 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na wodzie 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 50 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 25 g (SOJ, SEL, MLE, SEL.) Pomidor 80 g Roszponka 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE, SEL, GOR.) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Dżem 25 g 1 szt Roszponka 20 g Pomidor 80 g Banan 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE, SEL, GOR.) Chleb bezglutenowy 100 g Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Roszponka 20 g Banan 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	Banan 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE, SEL, GOR.)	Banan 150 g			
	Jarzynowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z indyka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z indyka gotowany 100 g Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z indyka gotowany 70 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g Filet z indyka gotowany 40 g Sos pietruszkowy (bez mleka)* 50 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Herbata czarna ekspresowa z/c 500 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.)
	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Sałata zielona 10 g			

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-21 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2024-10-22 wtorek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Połudwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Połudwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (MLE.) Połudwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (MLE.) Połudwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 20 g (GLU PSZ, SOJ.) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kleik ryżowy na wodzie 200 g Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (może zawierać: MLE.) Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (może zawierać: MLE.) Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2436.75 kcal; Białko ogółem: 117.74 g; Tłuszcz: 55.58 g; Kw. tł. nasy.: 25.97 g; Węglowodany ogółem: 376.97 g; W tym cukry: 106.65 g; Błonnik pok.: 25.74 g; Sól: 9.54 g; WW: 35.40 Por; : 19.33 %; : 61.88 %; Ener. z T: 20.53 %; Ener. z Bł.: 2.11 %; K: 4816.86 mg;	Wartość energetyczna: 2076.62 kcal; Białko ogółem: 101.14 g; Tłuszcz: 36.42 g; Kw. tł. nasy.: 10.60 g; Węglowodany ogółem: 347.32 g; W tym cukry: 71.23 g; Błonnik pok.: 25.82 g; Sól: 8.52 g; WW: 32.39 Por; : 19.48 %; : 66.90 %; Ener. z T: 15.79 %; Ener. z Bł.: 2.49 %; K: 3999.25 mg;	Wartość energetyczna: 1849.81 kcal; Białko ogółem: 55.35 g; Tłuszcz: 39.57 g; Kw. tł. nasy.: 15.65 g; Węglowodany ogółem: 324.34 g; W tym cukry: 92.13 g; Błonnik pok.: 18.13 g; Sól: 3.75 g; WW: 30.95 Por; : 11.97 %; : 70.14 %; Ener. z T: 19.25 %; Ener. z Bł.: 1.96 %; K: 3609.67 mg;	Wartość energetyczna: 1649.90 kcal; Białko ogółem: 38.61 g; Tłuszcz: 36.47 g; Kw. tł. nasy.: 14.89 g; Węglowodany ogółem: 296.83 g; W tym cukry: 90.91 g; Błonnik pok.: 15.81 g; Sól: 2.61 g; WW: 28.40 Por; : 9.36 %; : 71.96 %; Ener. z T: 19.90 %; Ener. z Bł.: 1.92 %; K: 2794.67 mg;	Wartość energetyczna: 887.22 kcal; Białko ogółem: 19.86 g; Tłuszcz: 7.47 g; Kw. tł. nasy.: 0.18 g; Węglowodany ogółem: 184.88 g; W tym cukry: 34.15 g; Błonnik pok.: 2.73 g; Sól: 0.25 g; WW: 18.29 Por; : 8.95 %; : 83.35 %; Ener. z T: 7.57 %; Ener. z Bł.: 0.62 %; K: 159.20 mg;
2024-10-23 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek a'la homogenizowany 80 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Kielki rzodkiewki 20 g	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g (SOJ.) Pomidor 80 g Kielki rzodkiewki 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek a'la homogenizowany 30 g (MLE.) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Kielki rzodkiewki 20 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Miód (25g) 2 szt Kielki rzodkiewki 20 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 400 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 65 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)
	II ŚN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-21 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2024-10-23 środa	Obiad	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jaglana na sypko 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi z olejem () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jaglana na sypko 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi z olejem () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jaglana na sypko 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka z marchwi z olejem () 100 g Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jaglana na sypko 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi z olejem () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 500 g Herbata czarna granulowana z/c 500 ml Suchary b/c 65 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)
	PD	Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (MLE.)	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 20 g (SOJ.) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 400 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 65 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2605.63 kcal; Białko ogółem: 111.63 g; Tłuszcz: 65.01 g; Kw. tł. nasy.: 26.13 g; Węglowodany ogółem: 404.09 g; W tym cukry: 94.06 g; Błonnik pok.: 27.47 g; Sól: 7.27 g; WW: 37.74 Por.; : 17.14 %; : 62.03 %; Ener. z T: 22.46 %; Ener. z Bł.: 2.11 %; K: 3753.47 mg;	Wartość energetyczna: 2221.90 kcal; Białko ogółem: 88.00 g; Tłuszcz: 46.11 g; Kw. tł. nasy.: 11.21 g; Węglowodany ogółem: 375.44 g; W tym cukry: 90.42 g; Błonnik pok.: 25.30 g; Sól: 9.88 g; WW: 35.07 Por.; : 15.84 %; : 67.59 %; Ener. z T: 18.68 %; Ener. z Bł.: 2.28 %; K: 2948.84 mg;	Wartość energetyczna: 1981.62 kcal; Białko ogółem: 54.00 g; Tłuszcz: 45.73 g; Kw. tł. nasy.: 11.37 g; Węglowodany ogółem: 343.42 g; W tym cukry: 60.78 g; Błonnik pok.: 20.08 g; Sól: 2.87 g; WW: 32.37 Por.; : 10.90 %; : 69.32 %; Ener. z T: 20.77 %; Ener. z Bł.: 2.03 %; K: 2724.57 mg;	Wartość energetyczna: 1996.89 kcal; Białko ogółem: 40.10 g; Tłuszcz: 48.83 g; Kw. tł. nasy.: 17.20 g; Węglowodany ogółem: 355.67 g; W tym cukry: 86.61 g; Błonnik pok.: 18.84 g; Sól: 2.15 g; WW: 33.74 Por.; : 8.03 %; : 71.24 %; Ener. z T: 22.01 %; Ener. z Bł.: 1.89 %; K: 2663.02 mg;	Wartość energetyczna: 1642.54 kcal; Białko ogółem: 40.14 g; Tłuszcz: 15.93 g; Kw. tł. nasy.: 0.33 g; Węglowodany ogółem: 333.21 g; W tym cukry: 34.34 g; Błonnik pok.: 5.07 g; Sól: 0.36 g; WW: 32.94 Por.; : 9.77 %; : 81.15 %; Ener. z T: 8.73 %; Ener. z Bł.: 0.62 %; K: 235.69 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-21 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa	
2024-10-24 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Rukola 20 g	Kasza manna na wodzie 300 ml (GLU PSZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 75 g Pomidor 80 g Rukola 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek 30 g (MLE.) Pomidor 80 g Rukola 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Rukola 20 g	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	
	II ŚN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt					
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300 g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300 g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z sosem bolognese, z łop wp () 200 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z sosem bolognese, z łop wp () 150 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Herbata czarna granulowana z/c 500 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	
	PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Musli 30 g (GLU PSZ, GLU ŐW, GLU JECZ, może zawierać: OZI, SOJ, MLE, ORZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 20 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g				
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Leczo z drobiem-dieta * 300 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Leczo z drobiem-dieta * 300 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 25 g (SOJ, SEL.) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 25 g (SOJ, SEL.) Miód (25g) 2 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 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 (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-21 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2024-10-24 czwartek	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2446.37 kcal; Białko ogółem: 111.59 g; Tłuszcz: 53.65 g; Kw. tł. nasy.: 17.37 g; Węglowodany ogółem: 384.55 g; W tym cukry: 98.01 g; Błonnik pok.: 29.21 g; Sól: 6.55 g; WW: 35.59 Por.; : 18.25 %; : 62.88 %; Ener. z T: 19.74 %; Ener. z Bł.: 2.39 %; K: 3546.35 mg;	Wartość energetyczna: 2203.32 kcal; Białko ogółem: 93.96 g; Tłuszcz: 47.61 g; Kw. tł. nasy.: 9.94 g; Węglowodany ogółem: 358.33 g; W tym cukry: 74.86 g; Błonnik pok.: 28.09 g; Sól: 7.16 g; WW: 33.08 Por.; : 17.06 %; : 65.05 %; Ener. z T: 19.45 %; Ener. z Bł.: 2.55 %; K: 2876.14 mg;	Wartość energetyczna: 1732.10 kcal; Białko ogółem: 48.15 g; Tłuszcz: 47.31 g; Kw. tł. nasy.: 16.92 g; Węglowodany ogółem: 278.46 g; W tym cukry: 55.65 g; Błonnik pok.: 14.70 g; Sól: 2.36 g; WW: 26.47 Por.; : 11.12 %; : 64.31 %; Ener. z T: 24.58 %; Ener. z Bł.: 1.70 %; K: 2059.01 mg;	Wartość energetyczna: 1714.69 kcal; Białko ogółem: 38.22 g; Tłuszcz: 42.51 g; Kw. tł. nasy.: 15.13 g; Węglowodany ogółem: 294.99 g; W tym cukry: 63.58 g; Błonnik pok.: 13.77 g; Sól: 2.24 g; WW: 28.26 Por.; : 8.92 %; : 68.81 %; Ener. z T: 22.31 %; Ener. z Bł.: 1.61 %; K: 1894.63 mg;	Wartość energetyczna: 887.22 kcal; Białko ogółem: 19.66 g; Tłuszcz: 7.47 g; Kw. tł. nasy.: 0.18 g; Węglowodany ogółem: 184.88 g; W tym cukry: 34.15 g; Błonnik pok.: 2.73 g; Sól: 0.19 g; WW: 18.29 Por.; : 8.86 %; : 83.35 %; Ener. z T: 7.57 %; Ener. z Bł.: 0.62 %; K: 127.46 mg;
2024-10-25 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE,) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Kielki brokuła 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Miód (25g) 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w ostrońce niejadalnej 50 g (SOJ,) Pomidor 80 g Kielki brokuła 20 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Twarożek 25 g (MLE,) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Kielki brokuła 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Miód (25g) 2 szt Pomidor 80 g Kielki brokuła 20 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II SN	Banan 150 g				
2024-10-25 piątek	Obiad	Krupnik jęczmienny () 300 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ,) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE,) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka) () 300 ml (SEL, GLU JĘCZ,) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml (GLU PSZ,) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ,) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE,) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ,) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 30 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE,) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Herbata czarna ekspresowa z/c 500 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,)
	PD	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE,)	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml			

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-21 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2024-10-25 piątek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ. GLU ZYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 80 g (<u>JAJ. MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ. GLU ZYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 80 g (<u>JAJ. MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 50 g (<u>JAJ. MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>) Podpiomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ. MLE.</u>)	Wafle ryżowe 30 g	Podpiomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ. MLE.</u>)		Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2856.37 kcal; Białko ogółem: 130.68 g; Tłuszcz: 67.48 g; Kw. tł. nasy.: 26.16 g; Węglowodany ogółem: 444.94 g; W tym cukry: 128.77 g; Błonnik pok.: 27.66 g; Sól: 8.74 g; WW: 41.87 Por; : 18.30 %; : 62.31 %; Ener. z T: 21.26 %; Ener. z Bł.: 1.94 %; K: 4976.89 mg;	Wartość energetyczna: 2307.04 kcal; Białko ogółem: 85.17 g; Tłuszcz: 48.24 g; Kw. tł. nasy.: 11.55 g; Węglowodany ogółem: 396.53 g; W tym cukry: 97.37 g; Błonnik pok.: 28.44 g; Sól: 7.89 g; WW: 36.94 Por; : 14.77 %; : 68.75 %; Ener. z T: 18.82 %; Ener. z Bł.: 2.47 %; K: 4005.16 mg;	Wartość energetyczna: 1958.10 kcal; Białko ogółem: 53.72 g; Tłuszcz: 54.80 g; Kw. tł. nasy.: 18.96 g; Węglowodany ogółem: 320.71 g; W tym cukry: 75.87 g; Błonnik pok.: 21.71 g; Sól: 2.47 g; WW: 29.95 Por; : 10.97 %; : 65.52 %; Ener. z T: 25.19 %; Ener. z Bł.: 2.22 %; K: 3447.82 mg;	Wartość energetyczna: 1881.35 kcal; Białko ogółem: 36.37 g; Tłuszcz: 47.75 g; Kw. tł. nasy.: 16.79 g; Węglowodany ogółem: 334.83 g; W tym cukry: 75.26 g; Błonnik pok.: 21.57 g; Sól: 2.08 g; WW: 31.40 Por; : 7.73 %; : 71.19 %; Ener. z T: 22.84 %; Ener. z Bł.: 2.29 %; K: 3241.75 mg;	Wartość energetyczna: 853.30 kcal; Białko ogółem: 19.86 g; Tłuszcz: 7.47 g; Kw. tł. nasy.: 0.18 g; Węglowodany ogółem: 176.40 g; W tym cukry: 25.67 g; Błonnik pok.: 2.73 g; Sól: 0.25 g; WW: 17.44 Por; : 9.31 %; : 82.69 %; Ener. z T: 7.87 %; Ener. z Bł.: 0.64 %; K: 158.90 mg;
2024-10-26 sobota	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE. GLU OW.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ. GLU ZYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Płatki owsiane na wodzie 300 ml (<u>GLU OW.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ. GLU ZYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 75 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Pomidor 80 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata lodowa 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb bezglutenowy 100 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u>)
	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ. JAJ. SOJ.</u>)			

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-21 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2024-10-26 sobota	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 180 g Buraczki oprószone () 200 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 180 g Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki oprószone () 200 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 180 g Potrawka drobiowa () 60 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki oprószone () 200 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 180 g Potrawka drobiowa () 50 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki oprószone () 200 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Herbata czarna ekspresowa z/c 500 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)
	PD	Maślanka truskawkowa 200 ml (MLE.)	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml			
2024-10-26 sobota	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna duża krojona 40 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w ost.niejadalnej 50 g (SOJ.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 25 g (SOJ.) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
2024-10-26 sobota	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt				Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2622.05 kcal; Białko ogółem: 103.64 g; Tłuszcz: 63.51 g; Kw. tł. nasy.: 28.65 g; Węglowodany ogółem: 423.52 g; W tym cukry: 135.88 g; Błonnik pok.: 28.65 g; Sól: 7.82 g; WW: 39.51 Por; : 447.10 %; : 1434.24 %; Ener. z T: 563.12 %; Ener. z Bł.: 103.80 %; K: 4274.24 mg;	Wartość energetyczna: 2145.75 kcal; Białko ogółem: 79.01 g; Tłuszcz: 45.06 g; Kw. tł. nasy.: 9.71 g; Węglowodany ogółem: 381.53 g; W tym cukry: 105.30 g; Błonnik pok.: 25.80 g; Sól: 8.15 g; WW: 35.65 Por; : 445.44 %; : 1390.79 %; Ener. z T: 500.96 %; Ener. z Bł.: 85.45 %; K: 3083.01 mg;	Wartość energetyczna: 1791.37 kcal; Białko ogółem: 42.80 g; Tłuszcz: 41.39 g; Kw. tł. nasy.: 15.54 g; Węglowodany ogółem: 318.67 g; W tym cukry: 87.07 g; Błonnik pok.: 17.79 g; Sól: 3.35 g; WW: 30.12 Por; : 301.69 %; : 1232.64 %; Ener. z T: 329.90 %; Ener. z Bł.: 94.55 %; K: 2667.03 mg;	Wartość energetyczna: 1739.84 kcal; Białko ogółem: 33.80 g; Tłuszcz: 40.00 g; Kw. tł. nasy.: 15.22 g; Węglowodany ogółem: 318.04 g; W tym cukry: 86.68 g; Błonnik pok.: 17.64 g; Sól: 2.37 g; WW: 30.08 Por; : 236.65 %; : 1231.88 %; Ener. z T: 312.66 %; Ener. z Bł.: 94.43 %; K: 2633.46 mg;	Wartość energetyczna: 887.22 kcal; Białko ogółem: 19.86 g; Tłuszcz: 7.47 g; Kw. tł. nasy.: 0.18 g; Węglowodany ogółem: 184.88 g; W tym cukry: 34.15 g; Błonnik pok.: 2.73 g; Sól: 0.25 g; WW: 18.29 Por; : 33.32 %; : 642.87 %; Ener. z T: 24.70 %; Ener. z Bł.: 2.43 %; K: 159.20 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-21 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa	
2024-10-27 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Banan 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Banan 150 g	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u>)
	II ŚN	Banan 150 g				
	Obiad	Pomidorowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 50 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL.</u>) Schab duszony 30 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Herbata czarna granulowana z/c 500 ml Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u>)
	PD	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ. SEL.</u>) Sałata zielona 20 g			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ. SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 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	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ. JAJ. SOJ.</u>)			Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-21 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2024-10-27 niedziela	Wartość energetyczna: 2621.68 kcal; Białko ogółem: 111.58 g; Tłuszcz: 66.34 g; Kw. tł. nasy.: 22.54 g; Węglowodany ogółem: 409.57 g; W tym cukry: 145.10 g; Błonnik pok.: 30.31 g; Sól: 7.29 g; WW: 38.05 Por; : 17.02 %; : 62.49 %; Ener. z T: 22.77 %; Ener. z Bł.: 2.31 %; K: 5000.59 mg;	Wartość energetyczna: 2413.12 kcal; Białko ogółem: 97.57 g; Tłuszcz: 57.80 g; Kw. tł. nasy.: 13.61 g; Węglowodany ogółem: 391.65 g; W tym cukry: 107.42 g; Błonnik pok.: 31.73 g; Sól: 8.85 g; WW: 36.09 Por; : 16.17 %; : 64.92 %; Ener. z T: 21.56 %; Ener. z Bł.: 2.63 %; K: 4451.26 mg;	Wartość energetyczna: 1997.78 kcal; Białko ogółem: 56.26 g; Tłuszcz: 54.40 g; Kw. tł. nasy.: 17.56 g; Węglowodany ogółem: 331.06 g; W tym cukry: 107.11 g; Błonnik pok.: 23.72 g; Sól: 4.54 g; WW: 30.83 Por; : 11.26 %; : 66.29 %; Ener. z T: 24.51 %; Ener. z Bł.: 2.37 %; K: 3970.75 mg;	Wartość energetyczna: 1972.77 kcal; Białko ogółem: 46.66 g; Tłuszcz: 55.97 g; Kw. tł. nasy.: 18.16 g; Węglowodany ogółem: 330.63 g; W tym cukry: 106.69 g; Błonnik pok.: 23.72 g; Sól: 3.41 g; WW: 30.78 Por; : 9.46 %; : 67.04 %; Ener. z T: 25.53 %; Ener. z Bł.: 2.40 %; K: 3925.90 mg;	Wartość energetyczna: 887.22 kcal; Białko ogółem: 19.66 g; Tłuszcz: 7.47 g; Kw. tł. nasy.: 0.18 g; Węglowodany ogółem: 184.88 g; W tym cukry: 34.15 g; Błonnik pok.: 2.73 g; Sól: 0.19 g; WW: 18.29 Por; : 8.86 %; : 83.35 %; Ener. z T: 7.57 %; Ener. z Bł.: 0.62 %; K: 127.46 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-21 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa	
2024-10-21 poniedziałek	Śniadanie	Kleik ryżowy na wodzie 400 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 65 g (GLU PSZ, SOJ, MLE)	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Banan 150 g Mix sałat 20 g Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE)
	II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Kleik ryżowy na wodzie 400 g	Banan 150 g			
	Obiad	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Naleśniki z serem 200 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Naleśniki z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż brązowy z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami (bez glutenu) () 300 ml (MLE, SEL) Ryż brązowy z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Kleik ryżowy na wodzie 400 g	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE)		Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE) Wafle ryżowe 30 g	
	Kolacja	Kleik ryżowy na wodzie 400 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 65 g (GLU PSZ, SOJ, MLE)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser żółty 50 g (MLE) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE)	Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE)	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-21 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
24-10-21 poniedziałek	Wartość energetyczna: 1986.54 kcal; Białko ogółem: 46.78 g; Tłuszcz: 16.19 g; Kw. tł. nasy.: 0.44 g; Węglowodany ogółem: 414.77 g; W tym cukry: 44.80 g; Błonnik pok.: 10.13 g; Sól: 0.89 g; WW: 40.64 Por; : 75.03 %; : 1103.08 %; Ener. z T: 53.92 %; Ener. z Bł.: 9.17 %; K: 1184.61 mg;	Wartość energetyczna: 2354.26 kcal; Białko ogółem: 104.48 g; Tłuszcz: 61.66 g; Kw. tł. nasy.: 31.72 g; Węglowodany ogółem: 351.43 g; W tym cukry: 163.42 g; Błonnik pok.: 15.92 g; Sól: 7.04 g; WW: 33.71 Por; : 472.20 %; : 1331.66 %; Ener. z T: 464.52 %; Ener. z Bł.: 96.91 %; K: 2941.30 mg;	Wartość energetyczna: 2959.04 kcal; Białko ogółem: 128.46 g; Tłuszcz: 72.07 g; Kw. tł. nasy.: 34.62 g; Węglowodany ogółem: 456.10 g; W tym cukry: 176.62 g; Błonnik pok.: 20.48 g; Sól: 9.66 g; WW: 43.75 Por; : 524.40 %; : 1492.32 %; Ener. z T: 499.28 %; Ener. z Bł.: 100.56 %; K: 3252.63 mg;	Wartość energetyczna: 2600.47 kcal; Białko ogółem: 103.39 g; Tłuszcz: 55.50 g; Kw. tł. nasy.: 30.06 g; Węglowodany ogółem: 436.06 g; W tym cukry: 168.25 g; Błonnik pok.: 35.44 g; Sól: 9.11 g; WW: 40.16 Por; : 528.01 %; : 1578.31 %; Ener. z T: 483.55 %; Ener. z Bł.: 119.12 %; K: 3587.13 mg;	Wartość energetyczna: 2271.44 kcal; Białko ogółem: 81.92 g; Tłuszcz: 56.15 g; Kw. tł. nasy.: 26.82 g; Węglowodany ogółem: 364.31 g; W tym cukry: 149.47 g; Błonnik pok.: 18.39 g; Sól: 6.56 g; WW: 34.59 Por; : 476.39 %; : 1336.74 %; Ener. z T: 459.40 %; Ener. z Bł.: 96.47 %; K: 2767.59 mg;
Śniadanie	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki kukurydziane na mleku 250 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Roszponka 20 g Pomidor koktajlowy 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Roszponka 20 g Pomidor koktajlowy 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Pomidor koktajlowy 80 g Roszponka 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml (MLE) Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor koktajlowy 80 g Roszponka 20 g Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
2024-10-22 wtorek	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Gruszka 1szt. 150 g			
Obiad	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml (SEL) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 250 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 90 g Filet z indyka panierowany 70 g (GLU PSZ, JAJ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z indyka panierowany 100 g (GLU PSZ, JAJ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka wielowarzywna z olejem 100 g (SEL) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z indyka panierowany 100 g (GLU PSZ, JAJ) Surówka wielowarzywna z olejem 100 g (SEL) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g	Jarzynowa z makaronem (bez glutenu) () 300 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z indyka gotowany 100 g Sos pietruszkowy (bez glutenu)* 80 ml (MLE) Surówka wielowarzywna z olejem 100 g (SEL) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml
PD	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ)			

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-21 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2024-10-22 wtorek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kleik ryżowy na wodzie 200 g Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Rzepa biała 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Rzepa biała 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ) Rzepa biała 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Rzepa biała 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (może zawierać: MLE) Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE)			
			Wartość energetyczna: 1065.96 kcal; Białko ogółem: 22.96 g; Tłuszcz: 7.83 g; Kw. tł. nasy.: 0.25 g; Węglowodany ogółem: 226.66 g; W tym cukry: 44.09 g; Błonnik pok.: 4.91 g; Sól: 0.67 g; WW: 22.27 Por; : 8.61 %; : 85.05 %; Ener. z T: 6.61 %; Ener. z Bł.: 0.92 %; K: 286.12 mg;	Wartość energetyczna: 1959.25 kcal; Białko ogółem: 90.65 g; Tłuszcz: 60.70 g; Kw. tł. nasy.: 25.06 g; Węglowodany ogółem: 272.09 g; W tym cukry: 102.31 g; Błonnik pok.: 19.91 g; Sól: 6.71 g; WW: 25.39 Por; : 18.51 %; : 55.55 %; Ener. z T: 27.88 %; Ener. z Bł.: 2.03 %; K: 2959.54 mg;	Wartość energetyczna: 2600.97 kcal; Białko ogółem: 112.40 g; Tłuszcz: 71.86 g; Kw. tł. nasy.: 26.70 g; Węglowodany ogółem: 389.74 g; W tym cukry: 111.30 g; Błonnik pok.: 29.55 g; Sól: 9.68 g; WW: 36.20 Por; : 17.29 %; : 59.94 %; Ener. z T: 24.86 %; Ener. z Bł.: 2.27 %; K: 4105.95 mg;	Wartość energetyczna: 2474.68 kcal; Białko ogółem: 107.01 g; Tłuszcz: 72.07 g; Kw. tł. nasy.: 25.56 g; Węglowodany ogółem: 366.76 g; W tym cukry: 93.74 g; Błonnik pok.: 41.26 g; Sól: 9.33 g; WW: 32.77 Por; : 17.30 %; : 59.28 %; Ener. z T: 26.21 %; Ener. z Bł.: 3.33 %; K: 4505.36 mg;
2024-10-23 środa	Śniadanie	Kleik ryżowy na wodzie 400 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 65 g (GLU PSZ, SOJ, MLE)	Płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU OW) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek a'la homogenizowany 80 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 80 g Kiełki rzodkiewki 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek a'la homogenizowany 80 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 80 g Kiełki rzodkiewki 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek a'la homogenizowany 80 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 80 g Kiełki rzodkiewki 20 g	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml (MLE) Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek a'la homogenizowany 80 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ) Pomidor 80 g Kiełki rzodkiewki 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	II SN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Kleik ryżowy na wodzie 400 g	Jabłko 1 szt 1 szt			

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-21 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa	
2024-10-23 środa	Obiad	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Ziemniaczana () 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jaglana na sypko 90 g Pieczeń rzymska wieprzowa 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 40 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi z olejem () 50 g Cukinia pieczona z olejem * 50 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jaglana na sypko 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi z olejem () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 300 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Kasza jaglana na sypko 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi z olejem () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml Mieszanka studencka 20 g (OZI, ORZ.)	Ziemniaczana (bez glutenu) () 300 ml (MLE, SEL.) Kasza jaglana na sypko 180 g Pulpet wieprzowy (bez glutenu) 100 g (JAJ.) Sos jarzynowy (bez glutenu) () 80 ml (SEL.) Surówka z marchwi z olejem () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
	PD	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Kleik ryżowy na wodzie 400 g	Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (MLE.)				
	Kolacja	Kleik ryżowy na wodzie 400 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 65 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paprykarz szczeciński 50 g (RYB, SOJ.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ.) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paprykarz szczeciński 50 g (RYB, SOJ.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ.) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.)				Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		Wartość energetyczna: 1999.29 kcal; Białko ogółem: 47.26 g; Tłuszcz: 17.09 g; Kw. tł. nasy.: 0.53 g; Węglowodany ogółem: 415.45 g; W tym cukry: 45.16 g; Błonnik pok.: 10.13 g; Sól: 0.91 g; WW: 40.71 Por.; : 9.45 %; : 83.12 %; Ener. z T: 7.69 %; Ener. z Bł.: 1.01 %; K: 1195.19 mg;	Wartość energetyczna: 1940.85 kcal; Białko ogółem: 85.78 g; Tłuszcz: 53.30 g; Kw. tł. nasy.: 23.23 g; Węglowodany ogółem: 287.82 g; W tym cukry: 99.09 g; Błonnik pok.: 18.47 g; Sól: 4.65 g; WW: 27.00 Por.; : 17.68 %; : 59.32 %; Ener. z T: 24.72 %; Ener. z Bł.: 1.90 %; K: 3002.50 mg;	Wartość energetyczna: 2634.13 kcal; Białko ogółem: 111.75 g; Tłuszcz: 65.56 g; Kw. tł. nasy.: 26.18 g; Węglowodany ogółem: 411.99 g; W tym cukry: 107.89 g; Błonnik pok.: 28.30 g; Sól: 7.29 g; WW: 38.41 Por.; : 16.97 %; : 62.56 %; Ener. z T: 22.40 %; Ener. z Bł.: 2.15 %; K: 3852.39 mg;	Wartość energetyczna: 2513.88 kcal; Białko ogółem: 111.42 g; Tłuszcz: 79.92 g; Kw. tł. nasy.: 25.66 g; Węglowodany ogółem: 357.23 g; W tym cukry: 72.97 g; Błonnik pok.: 40.34 g; Sól: 7.95 g; WW: 31.68 Por.; : 17.73 %; : 56.84 %; Ener. z T: 28.61 %; Ener. z Bł.: 3.21 %; K: 4073.56 mg;	Wartość energetyczna: 2300.78 kcal; Białko ogółem: 96.14 g; Tłuszcz: 73.94 g; Kw. tł. nasy.: 23.66 g; Węglowodany ogółem: 319.76 g; W tym cukry: 80.68 g; Błonnik pok.: 21.08 g; Sól: 7.22 g; WW: 29.82 Por.; : 16.71 %; : 55.59 %; Ener. z T: 28.92 %; Ener. z Bł.: 1.83 %; K: 3663.84 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-21 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2024-10-24 czwartek	Śniadanie	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Kasza manna z jabłkiem prażonym 250 g (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pasta z fasoli 30 g Ogórek kiszony 80 g Rukola 20 g	Kasza manna z jabłkiem prażonym 300 g (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pasta z fasoli 60 g Ogórek kiszony 80 g Rukola 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pasta z fasoli 60 g Ogórek kiszony 80 g Rukola 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek 50 g (MLE.) Ogórek kiszony 80 g Rukola 20 g Śliwka 150 g
	II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Śliwka 150 g			
	Obiad	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z rzodkwi i jabłka () 50 g (MLE.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 50 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z łop wp () 300 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z rzodkwi i jabłka () 100 g (MLE.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml		Szpinakowa z ziemniakami (bez glutenu) () 300 ml (MLE, SEL.) Makaron bezglutenowy 180 g Klopsik drobiowy (bez glutenu) mm 100 g (JAJ.) Sos bazyliowy (bez glutenu)* 80 ml (SEL.) Surówka z rzodkwi i jabłka () 100 g (MLE.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Jogurt naturalny 150g, 1 szt (MLE.) Musli 30 g (GLU PSZ, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: OZI, SOJ, MLE, ORZ.)	Musli 30 g (GLU PSZ, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: OZI, SOJ, MLE, ORZ.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Jogurt naturalny 150g, 1 szt (MLE.) Musli 30 g (GLU PSZ, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: OZI, SOJ, MLE, ORZ.)	
	Kolacja	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Leczo z drobiem-dieta * 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Leczo z drobiem-dieta * 300 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Leczo z drobiem-dieta * 300 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-21 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2024-10-24 czwartek	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			
		Wartość energetyczna: 1139.04 kcal; Białko ogółem: 24.68 g; Tłuszcz: 7.87 g; Kw. tł. nasy.: 0.24 g; Węglowodany ogółem: 244.19 g; W tym cukry: 44.54 g; Błonnik pok.: 7.01 g; Sól: 0.67 g; WW: 23.82 Por.; : 8.67 %; : 85.75 %; Ener. z T: 6.22 %; Ener. z Bł.: 1.23 %; K: 1040.31 mg;	Wartość energetyczna: 1776.80 kcal; Białko ogółem: 70.61 g; Tłuszcz: 38.28 g; Kw. tł. nasy.: 13.29 g; Węglowodany ogółem: 295.37 g; W tym cukry: 95.12 g; Błonnik pok.: 26.88 g; Sól: 5.82 g; WW: 26.79 Por.; : 15.90 %; : 66.49 %; Ener. z T: 19.39 %; Ener. z Bł.: 3.03 %; K: 3000.15 mg;	Wartość energetyczna: 2460.19 kcal; Białko ogółem: 103.99 g; Tłuszcz: 57.16 g; Kw. tł. nasy.: 18.83 g; Węglowodany ogółem: 396.96 g; W tym cukry: 106.91 g; Błonnik pok.: 39.27 g; Sól: 7.37 g; WW: 35.82 Por.; : 16.91 %; : 64.54 %; Ener. z T: 20.91 %; Ener. z Bł.: 3.19 %; K: 4339.62 mg;	Wartość energetyczna: 2394.77 kcal; Białko ogółem: 104.64 g; Tłuszcz: 58.36 g; Kw. tł. nasy.: 19.42 g; Węglowodany ogółem: 376.88 g; W tym cukry: 88.78 g; Błonnik pok.: 41.42 g; Sól: 7.14 g; WW: 33.62 Por.; : 17.48 %; : 62.95 %; Ener. z T: 21.93 %; Ener. z Bł.: 3.46 %; K: 4507.45 mg;	Wartość energetyczna: 2192.50 kcal; Białko ogółem: 94.15 g; Tłuszcz: 58.00 g; Kw. tł. nasy.: 19.02 g; Węglowodany ogółem: 326.95 g; W tym cukry: 81.57 g; Błonnik pok.: 20.92 g; Sól: 4.58 g; WW: 30.58 Por.; : 17.18 %; : 59.65 %; Ener. z T: 23.81 %; Ener. z Bł.: 1.91 %; K: 3312.27 mg;
2024-10-25 piątek	Śniadanie	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Zacierka na mleku 250 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Powidła śliwkowe 25 g Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 80 g Kiełki brokuła 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Powidła śliwkowe 25 g Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 80 g Kiełki brokuła 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Powidła śliwkowe 25 g Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 80 g Kiełki brokuła 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Powidła śliwkowe 25 g Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 80 g Kiełki brokuła 20 g Banan 150 g
	II SN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Banan 150 g			
2024-10-25 piątek	Obiad	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml (SEL.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 250 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ.) Ziemniaki gotowane () 90 g Ryba smażona (Morszczuk) 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 50 g Warzywa po grecku () 50 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ.) Ziemniaki gotowane () 180 g Ryba smażona (Morszczuk) 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ.) Ziemniaki gotowane () 180 g Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Krupnik ryżowy z ziemniakami () 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (RYB.) Sos koperkowy *(bez glutenu) 80 ml (MLE.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Warzywa po grecku (bez glutenu) () 100 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE.)		Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-21 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2024-10-25 piątek	Kolacja	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z jaj 80 g (JAJ, MLE.) Ser żółty 25 g (MLE.) Papryka świeża 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z jaj 80 g (JAJ, MLE.) Ser żółty 25 g (MLE.) Papryka świeża 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z jaj 80 g (JAJ, MLE.) Ser żółty 25 g (MLE.) Papryka świeża 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z jaj 80 g (JAJ, MLE.) Ser żółty 25 g (MLE.) Papryka świeża 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.) Podpiłyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)			Wafle ryżowe 30 g Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.)
		Wartość energetyczna: 1032.04 kcal; Białko ogółem: 22.96 g; Tłuszcz: 7.83 g; Kw. tł. nasy.: 0.25 g; Węglowodany ogółem: 218.18 g; W tym cukry: 35.61 g; Błonnik pok.: 4.91 g; Sól: 0.67 g; WW: 21.42 Por.; : 8.90 %; : 84.56 %; Ener. z T: 6.83 %; Ener. z Bł.: 0.95 %; K: 285.82 mg;	Wartość energetyczna: 2278.91 kcal; Białko ogółem: 102.98 g; Tłuszcz: 72.92 g; Kw. tł. nasy.: 29.94 g; Węglowodany ogółem: 310.41 g; W tym cukry: 127.46 g; Błonnik pok.: 17.13 g; Sól: 5.04 g; WW: 29.44 Por.; : 18.08 %; : 54.48 %; Ener. z T: 28.80 %; Ener. z Bł.: 1.50 %; K: 3668.28 mg;	Wartość energetyczna: 3056.88 kcal; Białko ogółem: 136.48 g; Tłuszcz: 91.46 g; Kw. tł. nasy.: 32.49 g; Węglowodany ogółem: 434.00 g; W tym cukry: 135.31 g; Błonnik pok.: 27.70 g; Sól: 8.16 g; WW: 40.74 Por.; : 17.86 %; : 56.79 %; Ener. z T: 26.93 %; Ener. z Bł.: 1.81 %; K: 5008.96 mg;	Wartość energetyczna: 2899.10 kcal; Białko ogółem: 129.13 g; Tłuszcz: 88.27 g; Kw. tł. nasy.: 31.60 g; Węglowodany ogółem: 416.34 g; W tym cukry: 133.62 g; Błonnik pok.: 42.06 g; Sól: 7.76 g; WW: 37.52 Por.; : 17.82 %; : 57.44 %; Ener. z T: 27.40 %; Ener. z Bł.: 2.90 %; K: 5620.07 mg;	Wartość energetyczna: 2602.41 kcal; Białko ogółem: 112.05 g; Tłuszcz: 78.58 g; Kw. tł. nasy.: 26.89 g; Węglowodany ogółem: 369.42 g; W tym cukry: 102.93 g; Błonnik pok.: 22.16 g; Sól: 5.11 g; WW: 34.81 Por.; : 17.22 %; : 56.78 %; Ener. z T: 27.18 %; Ener. z Bł.: 1.70 %; K: 4831.12 mg;
2024-10-26 sobota	Śniadanie	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Pomidor 80 g Ketchup 10 g (SEL.) Sałata lodowa 20 g	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Ketchup 10 g (SEL.)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Ketchup 10 g (SEL.) Rzodkiew biała 80 g Sałata lodowa 20 g	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Rzodkiew biała 80 g Sałata lodowa 20 g Kiwi 1 szt 1 szt
	II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Kiwi 1 szt 1 szt			

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-21 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
Obiad	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ. SEL.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 250 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (SEL.) Ryż na sypko 90 g Buraczki oprószone () 50 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi b/c () 50 g (MLE.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (SEL.) Ryż na sypko 180 g Surówka z marchwi b/c () 100 g (MLE.) Buraczki oprószone () 100 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (SEL.) Surówka z marchwi b/c () 100 g (MLE.) Buraczki oprószone () 100 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez glutenu) () 300 ml (MLE. SEL.) Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (SEL.) Ryż na sypko 180 g Surówka z marchwi b/c () 100 g (MLE.) Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
PD	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (GLU PSZ. SOJ. MLE.) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Maślanka truskawkowa 200 ml (MLE.)			
Kolacja	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ. SOJ. MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 100 g (GLU PSZ. SOJ. SEL.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 150 g (GLU PSZ. SOJ. SEL.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 150 g (GLU PSZ. SOJ. SEL.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 60 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z piersią kurczaka-wędz. drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 25 g (SOJ.) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 150 g (GLU PSZ. SOJ. SEL.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)
PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt			
	Wartość energetyczna: 1139.04 kcal; Białko ogółem: 24.68 g; Tłuszcz: 7.87 g; Kw. tł. nasy.: 0.24 g; Węglowodany ogółem: 244.19 g; W tym cukry: 44.54 g; Błonnik pok.: 7.01 g; Sól: 0.67 g; WW: 23.82 Por.; : 40.18 %; : 828.29 %; Ener. z T: 26.38 %; Ener. z Bł.: 6.39 %; K: 1040.31 mg;	Wartość energetyczna: 1947.12 kcal; Białko ogółem: 69.98 g; Tłuszcz: 67.96 g; Kw. tł. nasy.: 31.35 g; Węglowodany ogółem: 271.71 g; W tym cukry: 86.79 g; Błonnik pok.: 20.47 g; Sól: 6.37 g; WW: 25.21 Por.; : 307.99 %; : 1060.12 %; Ener. z T: 553.33 %; Ener. z Bł.: 99.71 %; K: 3184.78 mg;	Wartość energetyczna: 2481.18 kcal; Białko ogółem: 81.85 g; Tłuszcz: 74.02 g; Kw. tł. nasy.: 32.38 g; Węglowodany ogółem: 384.05 g; W tym cukry: 105.27 g; Błonnik pok.: 29.85 g; Sól: 8.66 g; WW: 35.51 Por.; : 336.45 %; : 1340.99 %; Ener. z T: 585.85 %; Ener. z Bł.: 116.83 %; K: 3778.38 mg;	Wartość energetyczna: 2391.17 kcal; Białko ogółem: 82.79 g; Tłuszcz: 77.05 g; Kw. tł. nasy.: 32.81 g; Węglowodany ogółem: 359.10 g; W tym cukry: 96.13 g; Błonnik pok.: 45.25 g; Sól: 7.84 g; WW: 31.45 Por.; : 363.77 %; : 1276.26 %; Ener. z T: 609.31 %; Ener. z Bł.: 163.50 %; K: 4406.37 mg;	Wartość energetyczna: 2144.59 kcal; Białko ogółem: 66.25 g; Tłuszcz: 62.32 g; Kw. tł. nasy.: 23.48 g; Węglowodany ogółem: 346.37 g; W tym cukry: 104.70 g; Błonnik pok.: 27.38 g; Sól: 5.70 g; WW: 31.98 Por.; : 408.65 %; : 1219.69 %; Ener. z T: 631.01 %; Ener. z Bł.: 138.09 %; K: 3835.41 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-21 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa	
2024-10-27 niedziela	Śniadanie	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Melon 100 g
	II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Melon 100 g			
	Obiad	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml (SEL.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 250 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 90 g Schab duszony 50 g Sos własny () 40 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 50 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez glutenu) () 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 100 g Sos własny (bez glutenu) 80 ml Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
	PD	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Budyń o smaku śmietankowym z/c 100 ml (MLE.) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE.) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE.) Mieszanka studencka 30 g (OZI, ORZ.)	
	Kolacja	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser mozzarella 50 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser mozzarella 50 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser mozzarella 50 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser mozzarella 50 g (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (SOJ.) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Biszkopy b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ.)			Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Wafle ryżowe 30 g	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-21 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2024-10-27 niedziela	Wartość energetyczna: 1065.96 kcal; Białko ogółem: 22.86 g; Tłuszcz: 7.83 g; Kw. tł. nasy.: 0.25 g; Węglowodany ogółem: 226.66 g; W tym cukry: 44.09 g; Błonnik pok.: 4.91 g; Sól: 0.64 g; WW: 22.27 Por; : 8.58 %; : 85.05 %; Ener. z T: 6.61 %; Ener. z Bł.: 0.92 %; K: 270.25 mg;	Wartość energetyczna: 1878.78 kcal; Białko ogółem: 81.45 g; Tłuszcz: 51.31 g; Kw. tł. nasy.: 19.08 g; Węglowodany ogółem: 279.83 g; W tym cukry: 106.73 g; Błonnik pok.: 15.89 g; Sól: 4.24 g; WW: 26.39 Por; : 17.34 %; : 59.58 %; Ener. z T: 24.58 %; Ener. z Bł.: 1.69 %; K: 3468.96 mg;	Wartość energetyczna: 2611.54 kcal; Białko ogółem: 113.60 g; Tłuszcz: 64.74 g; Kw. tł. nasy.: 22.37 g; Węglowodany ogółem: 405.58 g; W tym cukry: 124.68 g; Błonnik pok.: 26.32 g; Sól: 7.05 g; WW: 37.93 Por; : 17.40 %; : 62.12 %; Ener. z T: 22.31 %; Ener. z Bł.: 2.02 %; K: 4904.98 mg;	Wartość energetyczna: 2573.04 kcal; Białko ogółem: 113.68 g; Tłuszcz: 73.70 g; Kw. tł. nasy.: 22.35 g; Węglowodany ogółem: 385.00 g; W tym cukry: 126.92 g; Błonnik pok.: 37.72 g; Sól: 6.59 g; WW: 34.76 Por; : 17.67 %; : 59.85 %; Ener. z T: 25.78 %; Ener. z Bł.: 2.93 %; K: 5389.25 mg;	Wartość energetyczna: 2267.50 kcal; Białko ogółem: 89.35 g; Tłuszcz: 66.46 g; Kw. tł. nasy.: 18.89 g; Węglowodany ogółem: 335.42 g; W tym cukry: 98.79 g; Błonnik pok.: 21.29 g; Sól: 4.04 g; WW: 31.40 Por; : 15.76 %; : 59.17 %; Ener. z T: 26.38 %; Ener. z Bł.: 1.88 %; K: 4483.21 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-21 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Wegetariańska	SIE- Kooperacyjna	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych	
2024-10-21 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Hummus 50 g (<u>SEZ</u>) Pomidor 80 g Banan 150 g Mix sałat 20 g Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 75 g (<u>SOJ</u>) Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml (<u>MLE</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Mix sałat 20 g Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE</u>)
	II ŚN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt				
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL</u>) Ryż brązowy z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ryż na sypko 180 g Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 250 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL</u>) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 250 g Sos jogurtowy naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
	PD	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>)				
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ</u>) Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ</u>) Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ</u>) Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
PN	Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt	Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt	Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-21 do dnia 2024-10-27 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
24-10-21 poniedziałek	Wartość energetyczna: 2522.99 kcal; Białko ogółem: 98.38 g; Tłuszcz: 64.94 g; Kw. tł. nasy.: 30.01 g; Węglowodany ogółem: 396.10 g; W tym cukry: 153.83 g; Błonnik pok.: 28.80 g; Sól: 7.69 g; WW: 36.82 Por.; : 471.49 %; : 1449.00 %; Ener. z T: 496.07 %; Ener. z Bł.: 108.15 %; K: 3090.63 mg;	Wartość energetyczna: 2541.89 kcal; Białko ogółem: 119.89 g; Tłuszcz: 58.33 g; Kw. tł. nasy.: 24.72 g; Węglowodany ogółem: 394.83 g; W tym cukry: 109.08 g; Błonnik pok.: 22.61 g; Sól: 6.66 g; WW: 37.32 Por.; : 413.74 %; : 1131.76 %; Ener. z T: 465.96 %; Ener. z Bł.: 36.16 %; K: 3395.62 mg;	Wartość energetyczna: 1994.45 kcal; Białko ogółem: 80.14 g; Tłuszcz: 37.39 g; Kw. tł. nasy.: 19.73 g; Węglowodany ogółem: 340.71 g; W tym cukry: 154.72 g; Błonnik pok.: 14.80 g; Sól: 4.93 g; WW: 32.70 Por.; : 451.60 %; : 1252.09 %; Ener. z T: 414.35 %; Ener. z Bł.: 98.18 %; K: 2664.27 mg;	Wartość energetyczna: 2423.12 kcal; Białko ogółem: 95.42 g; Tłuszcz: 41.72 g; Kw. tł. nasy.: 21.60 g; Węglowodany ogółem: 425.28 g; W tym cukry: 164.47 g; Błonnik pok.: 19.57 g; Sól: 6.83 g; WW: 40.69 Por.; : 497.42 %; : 1365.08 %; Ener. z T: 444.92 %; Ener. z Bł.: 101.31 %; K: 2994.32 mg;	Wartość energetyczna: 2042.27 kcal; Białko ogółem: 90.24 g; Tłuszcz: 30.01 g; Kw. tł. nasy.: 13.81 g; Węglowodany ogółem: 362.50 g; W tym cukry: 111.52 g; Błonnik pok.: 17.95 g; Sól: 6.15 g; WW: 34.55 Por.; : 486.16 %; : 1233.57 %; Ener. z T: 277.79 %; Ener. z Bł.: 101.13 %; K: 2765.41 mg;
Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasztet sojowy z pomidorami 80 g (SOJ, GOR.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Pomidor koktajlowy 80 g Roszponka 20 g Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Twarożek 80 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki kukurydziane na mleku 250 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Roszponka 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor b/skórki 80 g Roszponka 20 g Banan 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
2024-10-22 wtorek	Banan 150 g				
II ŚN					
Obiad	Jarzynowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Kotlety sojowe 100 g (SOJ.) Surówka wielowarzywna z olejem 100 g (SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml (SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z indyka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 250 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 90 g Filet z indyka gotowany 70 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z indyka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z indyka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml
PD	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.)				

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-21 do dnia 2024-10-27 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	
2024-10-22 wtorek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Rzepa biała 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Miód (25g) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)
		Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>) Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)				
2024-10-23 środa	Śniadanie	Wartość energetyczna: 2339.93 kcal; Białko ogółem: 90.82 g; Tłuszcz: 72.66 g; Kw. tł. nasy.: 28.75 g; Węglowodany ogółem: 341.99 g; W tym cukry: 91.18 g; Błonnik pok.: 43.38 g; Sól: 7.79 g; WW: 30.00 Por; : 15.52 %; : 58.46 %; Ener. z T: 27.95 %; Ener. z Bł.: 3.71 %; K: 3576.35 mg;	Wartość energetyczna: 2350.40 kcal; Białko ogółem: 106.17 g; Tłuszcz: 45.97 g; Kw. tł. nasy.: 19.10 g; Węglowodany ogółem: 389.06 g; W tym cukry: 103.65 g; Błonnik pok.: 25.63 g; Sól: 7.99 g; WW: 36.50 Por; : 18.07 %; : 66.21 %; Ener. z T: 17.60 %; Ener. z Bł.: 2.18 %; K: 4268.00 mg;	Wartość energetyczna: 1882.37 kcal; Białko ogółem: 92.75 g; Tłuszcz: 50.48 g; Kw. tł. nasy.: 24.27 g; Węglowodany ogółem: 273.01 g; W tym cukry: 115.11 g; Błonnik pok.: 16.39 g; Sól: 6.69 g; WW: 25.89 Por; : 19.71 %; : 58.02 %; Ener. z T: 24.14 %; Ener. z Bł.: 1.74 %; K: 3427.11 mg;	Wartość energetyczna: 2429.46 kcal; Białko ogółem: 115.67 g; Tłuszcz: 53.85 g; Kw. tł. nasy.: 25.35 g; Węglowodany ogółem: 383.44 g; W tym cukry: 120.42 g; Błonnik pok.: 25.63 g; Sól: 9.34 g; WW: 36.09 Por; : 19.04 %; : 63.13 %; Ener. z T: 19.95 %; Ener. z Bł.: 2.11 %; K: 4599.12 mg;	Wartość energetyczna: 2209.22 kcal; Białko ogółem: 107.14 g; Tłuszcz: 45.13 g; Kw. tł. nasy.: 22.79 g; Węglowodany ogółem: 355.13 g; W tym cukry: 115.58 g; Błonnik pok.: 26.53 g; Sól: 9.54 g; WW: 32.97 Por; : 19.40 %; : 64.30 %; Ener. z T: 18.39 %; Ener. z Bł.: 2.40 %; K: 4899.85 mg;
		Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE.</u>) Powidła śliwkowe 25 g Pomidor 80 g Kielki rzodkiewki 20 g Jabłko 1 szt 1 szt	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)	Platki owsiane na mleku 250 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Kielki rzodkiewki 20 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Kielki rzodkiewki 20 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Kielki rzodkiewki 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
II ŚN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt					

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-21 do dnia 2024-10-27 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	
2024-10-23 środa	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Kotlety z soczewicy () 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jaglana na sypko 90 g Pieczeń rzymska wieprzowa 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 40 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 50 g Surówka z marchwi z olejem () 50 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jaglana na sypko 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jaglana na sypko 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
	PD		Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml	Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (<u>MLE.</u>)			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Paprykarz szcześciński 50 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (<u>SOJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)					
		Wartość energetyczna: 3214.06 kcal; Białko ogółem: 111.09 g; Tłuszcz: 136.32 g; Kw. tł. nasy.: 35.84 g; Węglowodany ogółem: 406.35 g; W tym cukry: 96.32 g; Błonnik pok.: 46.87 g; Sól: 8.05 g; WW: 35.98 Por.; : 13.82 %; : 50.57 %; Ener. z T: 38.17 %; Ener. z Bł.: 2.92 %; K: 4607.12 mg;	Wartość energetyczna: 2499.19 kcal; Białko ogółem: 101.76 g; Tłuszcz: 63.69 g; Kw. tł. nasy.: 23.54 g; Węglowodany ogółem: 385.92 g; W tym cukry: 83.16 g; Błonnik pok.: 18.46 g; Sól: 6.17 g; WW: 36.85 Por.; : 16.29 %; : 61.77 %; Ener. z T: 22.94 %; Ener. z Bł.: 1.48 %; K: 2887.00 mg;	Wartość energetyczna: 1882.71 kcal; Białko ogółem: 80.59 g; Tłuszcz: 51.88 g; Kw. tł. nasy.: 22.97 g; Węglowodany ogółem: 279.48 g; W tym cukry: 85.26 g; Błonnik pok.: 17.64 g; Sól: 3.98 g; WW: 26.28 Por.; : 17.12 %; : 59.38 %; Ener. z T: 24.80 %; Ener. z Bł.: 1.87 %; K: 2903.58 mg;	Wartość energetyczna: 2605.63 kcal; Białko ogółem: 111.63 g; Tłuszcz: 65.01 g; Kw. tł. nasy.: 26.13 g; Węglowodany ogółem: 404.09 g; W tym cukry: 94.06 g; Błonnik pok.: 27.47 g; Sól: 7.27 g; WW: 37.74 Por.; : 17.14 %; : 62.03 %; Ener. z T: 22.46 %; Ener. z Bł.: 2.11 %; K: 3753.47 mg;	Wartość energetyczna: 2417.10 kcal; Białko ogółem: 105.13 g; Tłuszcz: 62.85 g; Kw. tł. nasy.: 23.83 g; Węglowodany ogółem: 366.30 g; W tym cukry: 69.75 g; Błonnik pok.: 23.80 g; Sól: 6.92 g; WW: 34.30 Por.; : 17.40 %; : 60.62 %; Ener. z T: 23.40 %; Ener. z Bł.: 1.97 %; K: 3394.60 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-21 do dnia 2024-10-27 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	
2024-10-24 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z fasoli 60 g Twarożek 50 g (MLE.) Ogórek kiszony 80 g Rukola 20 g Śliwka 150 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Dżem 25 g 1 szt	Kasza manna z jabłkiem prażonym 250 g (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Rukola 20 g	Kasza manna z jabłkiem prażonym 300 g (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Rukola 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek 50 g (MLE.) Pomidor b/skórki 80 g Rukola 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt			
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty z warzywami i serem żółtym* 300 g (GLU PSZ, MLE.) Surówka z rzodkwi i jabłka () 100 g (MLE.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Klopsik wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos bazylkowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300 g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300 g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD		Musli 30 g (GLU PSZ, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: OZI, SOJ, MLE, ORZ.)	Musli 30 g (GLU PSZ, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: OZI, SOJ, MLE, ORZ.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Leczo wegetariańskie z soczewicą 300 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 75 g (SOJ, SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Leczo z drobiem-dieta * 200 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Leczo z drobiem-dieta * 300 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Leczo z drobiem-dieta * 300 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-21 do dnia 2024-10-27 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	
2024-10-24 czwartek	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt					
	PN					
	Wartość energetyczna: 2274.73 kcal; Białko ogółem: 77.53 g; Tłuszcz: 63.60 g; Kw. tł. nasy.: 22.66 g; Węglowodany ogółem: 361.49 g; W tym cukry: 92.47 g; Błonnik pok.: 45.98 g; Sól: 5.96 g; WW: 31.64 Por.; : 13.63 %; : 63.56 %; Ener. z T: 25.16 %; Ener. z Bł.: 4.04 %; K: 4246.02 mg;	Wartość energetyczna: 2367.99 kcal; Białko ogółem: 92.39 g; Tłuszcz: 63.22 g; Kw. tł. nasy.: 21.46 g; Węglowodany ogółem: 368.52 g; W tym cukry: 86.64 g; Błonnik pok.: 29.47 g; Sól: 7.51 g; WW: 33.94 Por.; : 15.61 %; : 62.25 %; Ener. z T: 24.03 %; Ener. z Bł.: 2.49 %; K: 2986.04 mg;	Wartość energetyczna: 1822.69 kcal; Białko ogółem: 81.70 g; Tłuszcz: 39.00 g; Kw. tł. nasy.: 14.13 g; Węglowodany ogółem: 291.46 g; W tym cukry: 99.95 g; Błonnik pok.: 22.52 g; Sól: 4.55 g; WW: 26.90 Por.; : 17.93 %; : 63.96 %; Ener. z T: 19.26 %; Ener. z Bł.: 2.47 %; K: 2803.77 mg;	Wartość energetyczna: 2393.57 kcal; Białko ogółem: 110.05 g; Tłuszcz: 52.32 g; Kw. tł. nasy.: 16.68 g; Węglowodany ogółem: 377.13 g; W tym cukry: 108.82 g; Błonnik pok.: 28.17 g; Sól: 5.88 g; WW: 34.94 Por.; : 18.39 %; : 63.02 %; Ener. z T: 19.67 %; Ener. z Bł.: 2.35 %; K: 3551.45 mg;	Wartość energetyczna: 2274.36 kcal; Białko ogółem: 99.76 g; Tłuszcz: 56.97 g; Kw. tł. nasy.: 15.52 g; Węglowodany ogółem: 354.63 g; W tym cukry: 86.65 g; Błonnik pok.: 34.89 g; Sól: 6.83 g; WW: 31.99 Por.; : 17.55 %; : 62.37 %; Ener. z T: 22.54 %; Ener. z Bł.: 3.07 %; K: 3918.29 mg;	
2024-10-25 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Powidła śliwkowe 25 g Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Kiełki brokuła 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Banan 150 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Zacierka na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Kiełki brokuła 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Kiełki brokuła 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Kiełki brokuła 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>)
	II SN		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Banan 150 g	
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 300 ml (<u>MLE. SEL. GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ. RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml (<u>MLE. SEL. GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ. RYB.</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 250 ml (<u>MLE. SEL. GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 90 g Pulpet rybny (Morszczuk) 60 g (<u>GLU PSZ. JAJ. RYB.</u>) Sos koperkowy * 40 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml		Krupnik jęczmienny () 300 ml (<u>MLE. SEL. GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ. RYB.</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD		Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)			

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-21 do dnia 2024-10-27 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	
2024-10-25 piątek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Pasta z jaj 80 g (JAJ, MLE.) Ser żółty 25 g (MLE.) Papryka świeża 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Pasta z jaj 80 g (JAJ, MLE.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Pasta z jaj 80 g (JAJ, MLE.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z jaj 80 g (JAJ, MLE.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.) Podpiomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)	Podpiomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.) Podpiomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)	Podpiomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.) Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.)	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.) Podpiomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)
	Wartość energetyczna: 2743.31 kcal; Białko ogółem: 121.21 g; Tłuszcz: 83.65 g; Kw. tł. nasy.: 29.68 g; Węglowodany ogółem: 391.09 g; W tym cukry: 110.62 g; Błonnik pok.: 32.73 g; Sól: 7.96 g; WW: 35.94 Por.; : 17.67 %; : 57.02 %; Ener. z T: 27.44 %; Ener. z Bł.: 2.39 %; K: 4758.72 mg;	Wartość energetyczna: 2463.20 kcal; Białko ogółem: 108.18 g; Tłuszcz: 52.35 g; Kw. tł. nasy.: 19.21 g; Węglowodany ogółem: 402.58 g; W tym cukry: 112.59 g; Błonnik pok.: 23.95 g; Sól: 7.15 g; WW: 38.03 Por.; : 17.57 %; : 65.38 %; Ener. z T: 19.13 %; Ener. z Bł.: 1.94 %; K: 3846.28 mg;	Wartość energetyczna: 2180.21 kcal; Białko ogółem: 94.80 g; Tłuszcz: 57.35 g; Kw. tł. nasy.: 24.42 g; Węglowodany ogółem: 329.23 g; W tym cukry: 128.12 g; Błonnik pok.: 16.50 g; Sól: 4.47 g; WW: 31.43 Por.; : 17.39 %; : 60.40 %; Ener. z T: 23.67 %; Ener. z Bł.: 1.51 %; K: 3660.90 mg;	Wartość energetyczna: 2849.57 kcal; Białko ogółem: 121.36 g; Tłuszcz: 66.30 g; Kw. tł. nasy.: 26.16 g; Węglowodany ogółem: 455.13 g; W tym cukry: 138.00 g; Błonnik pok.: 27.66 g; Sól: 7.37 g; WW: 42.92 Por.; : 17.04 %; : 63.89 %; Ener. z T: 20.94 %; Ener. z Bł.: 1.94 %; K: 4976.89 mg;	Wartość energetyczna: 2487.60 kcal; Białko ogółem: 111.08 g; Tłuszcz: 54.47 g; Kw. tł. nasy.: 20.74 g; Węglowodany ogółem: 402.26 g; W tym cukry: 98.36 g; Błonnik pok.: 28.00 g; Sól: 8.10 g; WW: 37.61 Por.; : 17.86 %; : 64.68 %; Ener. z T: 19.71 %; Ener. z Bł.: 2.25 %; K: 4136.66 mg;	
2024-10-26 sobota	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Rzodkiew biała 80 g Sałata lodowa 20 g Kiwi 1 szt 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Płatki kukurydziane na mleku 250 ml (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata lodowa 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	II ŚN		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-21 do dnia 2024-10-27 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	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Kotlet z ciecioriki i pieczarek 300 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi b/c () 100 g (<u>MLE.</u>) Buraczki oprószone () 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>) Ryż na sypko 180 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 250 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ryż na sypko 90 g Potrawka drobiowa () 60 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Buraczki oprószone () 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>) Ryż na sypko 180 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Buraczki oprószone () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
PD		Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	Maślanka truskawkowa 200 ml (<u>MLE.</u>)		
Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z groszku zielonego b/ml 80 g Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w ost.niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 100 g (<u>GLU PSZ. SOJ. SEL.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 100 g (<u>GLU PSZ. SOJ. SEL.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 150 g (<u>GLU PSZ. SOJ. SEL.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 150 g (<u>GLU PSZ. SOJ. SEL.</u>) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt				
	Wartość energetyczna: 2946.31 kcal; Białko ogółem: 82.46 g; Tłuszcz: 119.60 g; Kw. tł. nasy.: 27.60 g; Węglowodany ogółem: 392.82 g; W tym cukry: 103.80 g; Błonnik pok.: 56.44 g; Sól: 6.99 g; WW: 33.74 Por.; : 319.41 %; : 1353.07 %; Ener. z T: 740.23 %; Ener. z Bł.: 168.69 %; K: 3918.73 mg;	Wartość energetyczna: 2183.38 kcal; Białko ogółem: 84.21 g; Tłuszcz: 56.16 g; Kw. tł. nasy.: 22.75 g; Węglowodany ogółem: 360.33 g; W tym cukry: 111.98 g; Błonnik pok.: 26.39 g; Sól: 7.24 g; WW: 33.45 Por.; : 326.65 %; : 1054.28 %; Ener. z T: 617.88 %; Ener. z Bł.: 43.94 %; K: 3059.69 mg;	Wartość energetyczna: 1791.58 kcal; Białko ogółem: 70.39 g; Tłuszcz: 48.05 g; Kw. tł. nasy.: 23.94 g; Węglowodany ogółem: 278.37 g; W tym cukry: 99.19 g; Błonnik pok.: 18.71 g; Sól: 5.38 g; WW: 25.98 Por.; : 375.06 %; : 1141.15 %; Ener. z T: 492.44 %; Ener. z Bł.: 90.50 %; K: 2962.00 mg;	Wartość energetyczna: 2428.98 kcal; Białko ogółem: 95.88 g; Tłuszcz: 58.17 g; Kw. tł. nasy.: 26.11 g; Węglowodany ogółem: 393.75 g; W tym cukry: 112.42 g; Błonnik pok.: 28.67 g; Sól: 7.96 g; WW: 36.51 Por.; : 426.72 %; : 1349.47 %; Ener. z T: 532.80 %; Ener. z Bł.: 103.75 %; K: 3928.13 mg;	Wartość energetyczna: 2271.35 kcal; Białko ogółem: 90.53 g; Tłuszcz: 56.48 g; Kw. tł. nasy.: 24.26 g; Węglowodany ogółem: 364.66 g; W tym cukry: 110.67 g; Błonnik pok.: 28.54 g; Sól: 7.37 g; WW: 33.62 Por.; : 406.81 %; : 1255.50 %; Ener. z T: 515.68 %; Ener. z Bł.: 103.96 %; K: 3970.97 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-21 do dnia 2024-10-27 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	
2024-10-27 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Paszтет sojowy z pomidorami 100 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Melon 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 10 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 10 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g Banana 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN		Banana 150 g			
	Obiad	Pomidorowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Kotlety sojowe 100 g (<u>SOJ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i 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 gotowane () 180 g Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 250 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 90 g Pulpet wieprzowy 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy 40 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy 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	Pomidorowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD		Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)	Budyń o smaku śmietankowym z/c 100 ml (<u>MLE.</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 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 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 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 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)			

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-21 do dnia 2024-10-27 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
2024-10-27 niedziela	Wartość energetyczna: 2360.64 kcal; Białko ogółem: 84.54 g; Tłuszcz: 71.64 g; Kw. tł. nasy.: 17.94 g; Węglowodany ogółem: 354.56 g; W tym cukry: 99.71 g; Błonnik pok.: 41.55 g; Sól: 6.44 g; WW: 31.28 Por; : 14.32 %; : 60.08 %; Ener. z T: 27.31 %; Ener. z Bł.: 3.52 %; K: 4188.25 mg;	Wartość energetyczna: 2188.86 kcal; Białko ogółem: 100.83 g; Tłuszcz: 56.25 g; Kw. tł. nasy.: 23.76 g; Węglowodany ogółem: 331.21 g; W tym cukry: 123.16 g; Błonnik pok.: 23.58 g; Sól: 5.55 g; WW: 30.93 Por; : 18.43 %; : 60.53 %; Ener. z T: 23.13 %; Ener. z Bł.: 2.15 %; K: 4349.94 mg;	Wartość energetyczna: 1994.20 kcal; Białko ogółem: 77.58 g; Tłuszcz: 54.23 g; Kw. tł. nasy.: 19.96 g; Węglowodany ogółem: 307.42 g; W tym cukry: 125.23 g; Błonnik pok.: 18.47 g; Sól: 4.43 g; WW: 29.01 Por; : 15.56 %; : 61.66 %; Ener. z T: 24.47 %; Ener. z Bł.: 1.85 %; K: 3374.12 mg;	Wartość energetyczna: 2772.34 kcal; Białko ogółem: 106.14 g; Tłuszcz: 70.72 g; Kw. tł. nasy.: 24.03 g; Węglowodany ogółem: 442.18 g; W tym cukry: 145.58 g; Błonnik pok.: 30.90 g; Sól: 7.54 g; WW: 41.25 Por; : 15.31 %; : 63.80 %; Ener. z T: 22.96 %; Ener. z Bł.: 2.23 %; K: 4878.75 mg;	Wartość energetyczna: 2066.25 kcal; Białko ogółem: 99.79 g; Tłuszcz: 46.22 g; Kw. tł. nasy.: 16.43 g; Węglowodany ogółem: 326.32 g; W tym cukry: 122.98 g; Błonnik pok.: 26.78 g; Sól: 5.45 g; WW: 30.13 Por; : 19.32 %; : 63.17 %; Ener. z T: 20.13 %; Ener. z Bł.: 2.59 %; K: 4822.55 mg;

Oznaczenia wskaźników odż.:

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

Białko ogółem - Białko ogółemwg rozp. 1169/2011,

Tłuszcz - Tłuszcz,

Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,

Sól - Sól,

K - Potas,

Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,

Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,

- % energii z białka,

Ener. z T - % energii z tłuszczu,

- % energii z węglowodanów,

Ener. z Bł. - % energii z błonnika,

W tym cukry - w tym cukry,

WW - WW,