

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-17 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-06-17 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 60g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Melon 100 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 60g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka graham-pszenna 60g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Maślanka 150 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 60g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN	Melon 100 g				
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż brązowy z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Solferino () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Naleśniki z serem 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Sos jogurtowy naturalny 50 g ( <b>MLE.</b> ) Mus z jabłek prażonych 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Solferino () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grochowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
PD	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <b>MLE.</b> ) Biszkopty b/m 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</b> )				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Sałata zielona 20 g	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-17 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-06-17 poniedziałek	Kolacja	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu i rzodkiewki 80 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 25 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu i rzodkiewki 80 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 25 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 25 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu i rzodkiewki 80 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 25 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE.</u> )				Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2267.53 kcal; Białko ogółem: 92.62 g; Tłuszcz: 53.03 g; Kw. tł. nasy.: 22.34 g; Węglowodany ogółem: 367.33 g; W tym cukry: 113.45 g; Błonnik pok.: 35.40 g; Sól: 6.90 g; WW: 33.22 Por; : 16.34 %; : 935.21 %; Ener. z T: 21.05 %; Ener. z Bł.: 3.12 %; K: 3921.22 mg;	Wartość energetyczna: 2585.93 kcal; Białko ogółem: 101.71 g; Tłuszcz: 59.19 g; Kw. tł. nasy.: 24.72 g; Węglowodany ogółem: 423.79 g; W tym cukry: 138.45 g; Błonnik pok.: 35.44 g; Sól: 7.13 g; WW: 38.88 Por; : 15.73 %; : 1039.14 %; Ener. z T: 20.60 %; Ener. z Bł.: 2.74 %; K: 4205.16 mg;	Wartość energetyczna: 2920.95 kcal; Białko ogółem: 121.99 g; Tłuszcz: 72.19 g; Kw. tł. nasy.: 28.52 g; Węglowodany ogółem: 457.18 g; W tym cukry: 164.90 g; Błonnik pok.: 27.21 g; Sól: 7.18 g; WW: 43.15 Por; : 16.71 %; : 1095.05 %; Ener. z T: 22.24 %; Ener. z Bł.: 1.86 %; K: 4230.50 mg;	Wartość energetyczna: 2529.59 kcal; Białko ogółem: 98.62 g; Tłuszcz: 54.51 g; Kw. tł. nasy.: 24.62 g; Węglowodany ogółem: 422.04 g; W tym cukry: 135.62 g; Błonnik pok.: 20.40 g; Sól: 7.38 g; WW: 40.21 Por; : 15.59 %; : 997.55 %; Ener. z T: 19.39 %; Ener. z Bł.: 1.61 %; K: 3840.44 mg;	Wartość energetyczna: 2381.96 kcal; Białko ogółem: 113.01 g; Tłuszcz: 71.40 g; Kw. tł. nasy.: 24.90 g; Węglowodany ogółem: 341.19 g; W tym cukry: 59.55 g; Błonnik pok.: 53.25 g; Sól: 10.53 g; WW: 28.83 Por; : 18.98 %; : 1055.02 %; Ener. z T: 26.98 %; Ener. z Bł.: 4.47 %; K: 5128.77 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-17 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-06-18 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Paprykarz szczeciński 80 g ( <b>RYB, SOJ.</b> ) Ser żółty 25 g ( <b>MLE.</b> ) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt	Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Paprykarz szczeciński 80 g ( <b>RYB, SOJ.</b> ) Ser żółty 25 g ( <b>MLE.</b> ) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g		Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Paprykarz szczeciński 80 g ( <b>RYB, SOJ.</b> ) Ser żółty 25 g ( <b>MLE.</b> ) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN		Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem () 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml			Wielowarzynna z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty białej () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem () 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD			Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</b> ) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 20 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Sałata zielona 20 g

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-17 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-06-18 wtorek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		
	PN	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g				Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )	
		Wartość energetyczna: 2713.07 kcal; Białko ogółem: 98.85 g; Tłuszcz: 83.81 g; Kw. tł. nasy.: 31.92 g; Węglowodany ogółem: 405.59 g; W tym cukry: 102.16 g; Błonnik pok.: 35.94 g; Sól: 9.12 g; WW: 37.06 Por.; : 14.57 %; : 827.55 %; Ener. z T: 27.80 %; Ener. z Bł.: 2.65 %; K: 3472.34 mg;	Wartość energetyczna: 3020.57 kcal; Białko ogółem: 107.45 g; Tłuszcz: 93.01 g; Kw. tł. nasy.: 34.59 g; Węglowodany ogółem: 452.59 g; W tym cukry: 111.16 g; Błonnik pok.: 37.54 g; Sól: 9.68 g; WW: 41.66 Por.; : 14.23 %; : 909.60 %; Ener. z T: 27.71 %; Ener. z Bł.: 2.49 %; K: 3772.34 mg;	Wartość energetyczna: 2810.67 kcal; Białko ogółem: 119.81 g; Tłuszcz: 71.91 g; Kw. tł. nasy.: 28.06 g; Węglowodany ogółem: 430.12 g; W tym cukry: 106.66 g; Błonnik pok.: 26.55 g; Sól: 8.96 g; WW: 40.56 Por.; : 17.05 %; : 800.70 %; Ener. z T: 23.02 %; Ener. z Bł.: 1.89 %; K: 3464.23 mg;	Wartość energetyczna: 2499.10 kcal; Białko ogółem: 98.57 g; Tłuszcz: 86.37 g; Kw. tł. nasy.: 33.14 g; Węglowodany ogółem: 352.81 g; W tym cukry: 41.99 g; Błonnik pok.: 52.58 g; Sól: 9.41 g; WW: 30.14 Por.; : 15.78 %; : 875.18 %; Ener. z T: 31.10 %; Ener. z Bł.: 4.21 %; K: 3771.58 mg;		
2024-06-19 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g Banan 150 g	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa b/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g	
	II ŚN			Banan 150 g	Jabłko 150 g		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-17 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-06-19 środa	Obiad	Grysikowa () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Eskalopka z kurczaka 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Sałata zielona z jogurtem 60 g ( <u>MLE.</u> ) Dynia z wody 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			Grysikowa () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos koperkowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Dynia z wody 100 g Sałata zielona z jogurtem 60 g ( <u>MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Grysikowa () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos koperkowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Sałata zielona z jogurtem 60 g ( <u>MLE.</u> ) Dynia z wody 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD		Wafelki 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Maślanka truskawkowa 200 ml ( <u>MLE.</u> )			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szyńka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pasztet drobiowy z kurnej półki 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasztet drobiowy z kurnej półki 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Szyńka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szyńka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pasztet drobiowy z kurnej półki 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szyńka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Szyńka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PN	Bułka maślana 1 szt 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )					Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szyńka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 10 g

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-17 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-06-19 środa		Wartość energetyczna: 2589.14 kcal; Białko ogółem: 122.52 g; Tłuszcz: 69.65 g; Kw. tł. nasy.: 25.82 g; Węglowodany ogółem: 379.33 g; W tym cukry: 92.31 g; Błonnik pok.: 29.65 g; Sól: 10.04 g; WW: 35.06 Por; : 18.93 %; : 937.25 %; Ener. z T: 24.21 %; Ener. z Bł.: 2.29 %; K: 4013.03 mg;	Wartość energetyczna: 2899.14 kcal; Białko ogółem: 130.48 g; Tłuszcz: 81.95 g; Kw. tł. nasy.: 33.52 g; Węglowodany ogółem: 421.33 g; W tym cukry: 92.31 g; Błonnik pok.: 29.65 g; Sól: 10.38 g; WW: 39.26 Por; : 18.00 %; : 937.25 %; Ener. z T: 25.44 %; Ener. z Bł.: 2.05 %; K: 4013.03 mg;	Wartość energetyczna: 2922.64 kcal; Białko ogółem: 131.78 g; Tłuszcz: 81.85 g; Kw. tł. nasy.: 33.51 g; Węglowodany ogółem: 424.58 g; W tym cukry: 92.11 g; Błonnik pok.: 26.35 g; Sól: 10.29 g; WW: 39.91 Por; : 18.04 %; : 940.35 %; Ener. z T: 25.21 %; Ener. z Bł.: 1.80 %; K: 3929.53 mg;	Wartość energetyczna: 2822.81 kcal; Białko ogółem: 140.09 g; Tłuszcz: 66.93 g; Kw. tł. nasy.: 33.82 g; Węglowodany ogółem: 423.20 g; W tym cukry: 89.52 g; Błonnik pok.: 22.32 g; Sól: 10.51 g; WW: 40.12 Por; : 19.85 %; : 939.14 %; Ener. z T: 21.34 %; Ener. z Bł.: 1.58 %; K: 4110.20 mg;	Wartość energetyczna: 2146.98 kcal; Białko ogółem: 126.18 g; Tłuszcz: 51.92 g; Kw. tł. nasy.: 24.69 g; Węglowodany ogółem: 306.60 g; W tym cukry: 41.82 g; Błonnik pok.: 35.78 g; Sól: 12.74 g; WW: 27.07 Por; : 23.51 %; : 875.20 %; Ener. z T: 21.76 %; Ener. z Bł.: 3.33 %; K: 3835.40 mg;
2024-06-20 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ,) Bułka graham-pszenna 60g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ,) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Paszтет z fasoli () 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ,) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Gruszka 1szt. 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ,) Bułka graham-pszenna 60g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ,) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Paszтет z fasoli () 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ,) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka graham-pszenna 60g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ,) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Paszтет z fasoli () 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ,) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ,) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ,) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR</b> ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Maślanka 150 ml ( <b>MLE</b> ,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 60g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ,) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Paszтет z fasoli () 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ,) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN		Gruszka 1szt. 150 g		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Gruszka 1szt. 150 g
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ,) Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ,) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g ( <b>SEL</b> ,) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*/z/c 250 ml			Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ,) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ,) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*/z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ,) Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ,) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g ( <b>SEL</b> ,) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*/z/c 250 ml

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-17 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-06-20 czwartek	PD		Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml Herbatniki 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Zapiekanka z ryżu i jabłka () 200 g ( <b>MLE.</b> ) Surówka z marchwi z olejem () 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Zapiekanka z ryżu i jabłka () 200 g ( <b>MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Surówka z marchwi z olejem () 150 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )		Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadlanej 50 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2311.61 kcal; Białko ogółem: 77.33 g; Tłuszcz: 59.55 g; Kw. tł. nasy.: 15.85 g; Węglowodany ogółem: 378.71 g; W tym cukry: 115.98 g; Błonnik pok.: 42.52 g; Sól: 5.70 g; WW: 33.60 Por; : 13.38 %; : 1004.17 %; Ener. z T: 23.19 %; Ener. z Bł.: 3.68 %; K: 4330.79 mg;	Wartość energetyczna: 2594.54 kcal; Białko ogółem: 79.84 g; Tłuszcz: 62.85 g; Kw. tł. nasy.: 16.27 g; Węglowodany ogółem: 439.77 g; W tym cukry: 156.32 g; Błonnik pok.: 42.94 g; Sól: 5.98 g; WW: 39.69 Por; : 12.31 %; : 1065.00 %; Ener. z T: 21.80 %; Ener. z Bł.: 3.31 %; K: 4369.56 mg;	Wartość energetyczna: 2404.35 kcal; Białko ogółem: 76.82 g; Tłuszcz: 50.86 g; Kw. tł. nasy.: 15.04 g; Węglowodany ogółem: 423.50 g; W tym cukry: 147.28 g; Błonnik pok.: 33.03 g; Sól: 6.43 g; WW: 39.05 Por; : 12.78 %; : 981.54 %; Ener. z T: 19.04 %; Ener. z Bł.: 2.75 %; K: 3965.51 mg;	Wartość energetyczna: 2327.78 kcal; Białko ogółem: 91.14 g; Tłuszcz: 61.69 g; Kw. tł. nasy.: 20.05 g; Węglowodany ogółem: 366.08 g; W tym cukry: 62.89 g; Błonnik pok.: 56.08 g; Sól: 9.22 g; WW: 31.04 Por; : 15.66 %; : 944.53 %; Ener. z T: 23.85 %; Ener. z Bł.: 4.82 %; K: 4256.11 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-17 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-06-21 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa b/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad		Kalafiorowa z ryżem () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g ( <b>RYB.</b> ) Sos koperkowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Warzywa po grecku () 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml			Ryżowa () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g ( <b>RYB.</b> ) Sos koperkowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
PD				Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo z natką pietruszki 40 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g



Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-17 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-06-21 piątek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Ser żółty 25 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Ser żółty 25 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Ser żółty 25 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Ser żółty 25 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Biskupki b/m 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</b> ) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt				Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2488.73 kcal; Białko ogółem: 109.89 g; Tłuszcz: 64.17 g; Kw. tł. nasy.: 24.83 g; Węglowodany ogółem: 381.97 g; W tym cukry: 128.23 g; Błonnik pok.: 32.72 g; Sól: 7.55 g; WW: 35.10 Por.; : 17.66 %; : 909.91 %; Ener. z T: 23.21 %; Ener. z Bł.: 2.63 %; K: 4151.09 mg;	Wartość energetyczna: 2578.73 kcal; Białko ogółem: 115.29 g; Tłuszcz: 66.42 g; Kw. tł. nasy.: 26.15 g; Węglowodany ogółem: 394.27 g; W tym cukry: 136.48 g; Błonnik pok.: 33.17 g; Sól: 7.73 g; WW: 36.30 Por.; : 17.88 %; : 988.81 %; Ener. z T: 23.18 %; Ener. z Bł.: 2.57 %; K: 4419.59 mg;	Wartość energetyczna: 2606.83 kcal; Białko ogółem: 118.03 g; Tłuszcz: 66.50 g; Kw. tł. nasy.: 26.12 g; Węglowodany ogółem: 397.20 g; W tym cukry: 137.20 g; Błonnik pok.: 30.14 g; Sól: 7.22 g; WW: 36.90 Por.; : 18.11 %; : 1048.14 %; Ener. z T: 22.96 %; Ener. z Bł.: 2.31 %; K: 4447.89 mg;	Wartość energetyczna: 2598.06 kcal; Białko ogółem: 118.48 g; Tłuszcz: 59.21 g; Kw. tł. nasy.: 21.14 g; Węglowodany ogółem: 408.68 g; W tym cukry: 135.40 g; Błonnik pok.: 27.34 g; Sól: 7.13 g; WW: 38.30 Por.; : 18.24 %; : 981.87 %; Ener. z T: 20.51 %; Ener. z Bł.: 2.10 %; K: 4332.23 mg;	Wartość energetyczna: 2161.68 kcal; Białko ogółem: 111.65 g; Tłuszcz: 62.57 g; Kw. tł. nasy.: 24.00 g; Węglowodany ogółem: 307.42 g; W tym cukry: 49.65 g; Błonnik pok.: 49.41 g; Sól: 8.01 g; WW: 25.95 Por.; : 20.66 %; : 897.91 %; Ener. z T: 26.05 %; Ener. z Bł.: 4.57 %; K: 4247.50 mg;
2024-06-22 sobota	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 25 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Ketchup 20 g ( <b>SEL.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Banan 150 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 25 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Ketchup 20 g ( <b>SEL.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 25 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Ketchup 20 g ( <b>SEL.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 25 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Maślanka 150 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 25 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-17 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-06-22 sobota	II ŚN			Banan 150 g		Gruszka 150 g	
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) kasza pęczak/sypko 180 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			Ziemniaczana () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Gulasz z udźca kurczaka 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Ogórkowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) kasza pęczak/sypko 180 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Buraczki gotowane drobno tarte() b/c 100 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD		Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml ( <u>MLE.</u> )			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Południca wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 20 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Sałata zielona 20 g	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		
	PN		Dżem 25 g 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u> )			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-17 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-06-22 sobota		Wartość energetyczna: 2573.18 kcal; Białko ogółem: 89.23 g; Tłuszcz: 82.61 g; Kw. tł. nasy.: 31.00 g; Węglowodany ogółem: 376.08 g; W tym cukry: 96.28 g; Błonnik pok.: 44.59 g; Sól: 10.31 g; WW: 33.30 Por.; : 13.87 %; : 830.36 %; Ener. z T: 28.89 %; Ener. z Bł.: 3.47 %; K: 3880.93 mg;	Wartość energetyczna: 2774.58 kcal; Białko ogółem: 95.90 g; Tłuszcz: 86.64 g; Kw. tł. nasy.: 33.38 g; Węglowodany ogółem: 410.64 g; W tym cukry: 121.28 g; Błonnik pok.: 44.63 g; Sól: 10.54 g; WW: 36.77 Por.; : 13.83 %; : 934.30 %; Ener. z T: 28.10 %; Ener. z Bł.: 3.22 %; K: 4164.86 mg;		Wartość energetyczna: 2553.79 kcal; Białko ogółem: 92.47 g; Tłuszcz: 57.26 g; Kw. tł. nasy.: 25.90 g; Węglowodany ogółem: 431.05 g; W tym cukry: 124.11 g; Błonnik pok.: 29.55 g; Sól: 9.36 g; WW: 40.29 Por.; : 14.48 %; : 993.81 %; Ener. z T: 20.18 %; Ener. z Bł.: 2.31 %; K: 4254.48 mg;	Wartość energetyczna: 2174.25 kcal; Białko ogółem: 89.19 g; Tłuszcz: 63.30 g; Kw. tł. nasy.: 24.48 g; Węglowodany ogółem: 326.12 g; W tym cukry: 49.87 g; Błonnik pok.: 55.35 g; Sól: 11.73 g; WW: 27.13 Por.; : 16.41 %; : 907.90 %; Ener. z T: 26.20 %; Ener. z Bł.: 5.09 %; K: 3755.31 mg;
	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g Jabłko 1 szt 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g
2024-06-23 niedziela	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt				
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Mizeria 100 g ( <b>MLE.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Mizeria 100 g ( <b>MLE.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Mizeria 100 g ( <b>MLE.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Mizeria 100 g ( <b>MLE.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD		Maślanka truskawkowa 150 ml ( <b>MLE.</b> ) Podpłomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-17 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-06-23 niedziela	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLUPSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 150 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Twaróg półtusty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PN	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt					Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 25 g ( <b>GLUPSZ, SOJ.</b> ) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2216.12 kcal; Białko ogółem: 107.15 g; Tłuszcz: 59.07 g; Kw. tł. nasy.: 19.57 g; Węglowodany ogółem: 330.41 g; W tym cukry: 99.86 g; Błonnik pok.: 32.42 g; Sól: 8.23 g; WW: 29.85 Por.; : 19.34 %; : 882.68 %; Ener. z T: 23.99 %; Ener. z Bł.: 2.93 %; K: 3893.80 mg;	Wartość energetyczna: 2403.92 kcal; Białko ogółem: 114.35 g; Tłuszcz: 62.26 g; Kw. tł. nasy.: 21.07 g; Węglowodany ogółem: 362.81 g; W tym cukry: 99.86 g; Błonnik pok.: 32.42 g; Sól: 8.38 g; WW: 33.09 Por.; : 19.03 %; : 882.68 %; Ener. z T: 23.31 %; Ener. z Bł.: 2.70 %; K: 3893.80 mg;	Wartość energetyczna: 2432.02 kcal; Białko ogółem: 117.09 g; Tłuszcz: 62.34 g; Kw. tł. nasy.: 21.04 g; Węglowodany ogółem: 365.74 g; W tym cukry: 100.58 g; Błonnik pok.: 29.39 g; Sól: 7.87 g; WW: 33.69 Por.; : 19.26 %; : 942.01 %; Ener. z T: 23.07 %; Ener. z Bł.: 2.42 %; K: 3922.10 mg;	Wartość energetyczna: 2495.42 kcal; Białko ogółem: 117.17 g; Tłuszcz: 65.44 g; Kw. tł. nasy.: 20.39 g; Węglowodany ogółem: 374.63 g; W tym cukry: 101.52 g; Błonnik pok.: 29.92 g; Sól: 8.56 g; WW: 34.53 Por.; : 18.78 %; : 874.91 %; Ener. z T: 23.60 %; Ener. z Bł.: 2.40 %; K: 3989.64 mg;	Wartość energetyczna: 2208.78 kcal; Białko ogółem: 123.35 g; Tłuszcz: 65.26 g; Kw. tł. nasy.: 23.01 g; Węglowodany ogółem: 303.71 g; W tym cukry: 51.73 g; Błonnik pok.: 48.86 g; Sól: 9.10 g; WW: 25.50 Por.; : 22.34 %; : 979.56 %; Ener. z T: 26.59 %; Ener. z Bł.: 4.42 %; K: 4503.72 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-17 do dnia 2024-06-23 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
2024-06-17 poniedziałek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 60g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Maślanka 150 ml ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Dynia z wody 100 g
	II ŚN	Melón 100 g		Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml ( <u>MLE.</u> )	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos ziołowy*b/ml 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Solferino () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 180 g Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna obiad*()-SIED 500 ml ( <u>SEL.</u> )		Solferino () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Sałata zielona 20 g	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml		Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <u>MLE.</u> )	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-17 do dnia 2024-06-23 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
2024-06-17 poniedziałek	Kolacja	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 25 g ( <b>może zawierać: MLE. GOR.</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mix sałat 20 g	Płynna kolacja *(-)-SIED 500 ml ( <b>SEL.</b> )		Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 150 g ( <b>MLE.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 100 g ( <b>SEL.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> )
			Wartość energetyczna: 2148.81 kcal; Białko ogółem: 99.12 g; Tłuszcz: 60.64 g; Kw. tł. nasy.: 12.02 g; Węglowodany ogółem: 322.27 g; W tym cukry: 43.69 g; Błonnik pok.: 52.69 g; Sól: 11.61 g; WW: 26.97 Por; : 18.45 %; : 897.24 %; Ener. z T: 25.40 %; Ener. z Bł.: 4.90 %; K: 4463.86 mg;	Wartość energetyczna: 2374.34 kcal; Białko ogółem: 109.56 g; Tłuszcz: 66.05 g; Kw. tł. nasy.: 24.80 g; Węglowodany ogółem: 348.49 g; W tym cukry: 53.86 g; Błonnik pok.: 29.22 g; Sól: 11.60 g; WW: 31.93 Por; : 18.46 %; : 876.59 %; Ener. z T: 25.04 %; Ener. z Bł.: 2.46 %; K: 4266.33 mg;	Wartość energetyczna: 2177.22 kcal; Białko ogółem: 93.81 g; Tłuszcz: 81.09 g; Kw. tł. nasy.: 18.58 g; Węglowodany ogółem: 281.99 g; W tym cukry: 85.25 g; Błonnik pok.: 29.74 g; Sól: 2.17 g; WW: 25.05 Por; : 17.23 %; : 1017.71 %; Ener. z T: 33.52 %; Ener. z Bł.: 2.73 %; K: 5303.66 mg;	Wartość energetyczna: 1894.56 kcal; Białko ogółem: 73.94 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; Węglowodany ogółem: 259.14 g; W tym cukry: 64.23 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 1.56 g; WW: 22.72 Por; : 15.61 %; : 489.75 %; Ener. z T: 32.69 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 4454.96 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-17 do dnia 2024-06-23 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
2024-06-18 wtorek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Paprykarz szczeciński 80 g ( <b>RYB, SOJ.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtusty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Twaróg półtusty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem () 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos ziołowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Płynna obiad*(-)-SIED 500 ml ( <b>SEL.</b> )		Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 20 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 20 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Sałata zielona 20 g	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml		Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-17 do dnia 2024-06-23 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	
2024-06-18 wtorek	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Płynna kolacja *( <b>SEL.</b> )-SIED 500 ml ( <b>SEL.</b> )		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Biszkopty b/m 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</b> )
	Wartość energetyczna: 2337.61 kcal; Białko ogółem: 95.69 g; Tłuszcz: 72.18 g; Kw. tł. nasy.: 15.25 g; Węglowodany ogółem: 346.78 g; W tym cukry: 36.89 g; Błonnik pok.: 52.58 g; Sól: 9.99 g; WW: 29.54 Por; : 16.37 %; : 837.38 %; Ener. z T: 27.79 %; Ener. z Bł.: 4.50 %; K: 3643.33 mg;	Wartość energetyczna: 2196.27 kcal; Białko ogółem: 99.67 g; Tłuszcz: 57.30 g; Kw. tł. nasy.: 26.71 g; Węglowodany ogółem: 333.00 g; W tym cukry: 33.76 g; Błonnik pok.: 32.09 g; Sól: 9.77 g; WW: 30.22 Por; : 18.15 %; : 566.19 %; Ener. z T: 23.48 %; Ener. z Bł.: 2.92 %; K: 2711.72 mg;	Wartość energetyczna: 2090.42 kcal; Białko ogółem: 90.24 g; Tłuszcz: 79.26 g; Kw. tł. nasy.: 17.51 g; Węglowodany ogółem: 268.08 g; W tym cukry: 75.91 g; Błonnik pok.: 30.15 g; Sól: 2.04 g; WW: 23.65 Por; : 17.27 %; : 1002.50 %; Ener. z T: 34.12 %; Ener. z Bł.: 2.88 %; K: 5319.86 mg;	Wartość energetyczna: 1894.56 kcal; Białko ogółem: 73.94 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; Węglowodany ogółem: 259.14 g; W tym cukry: 64.23 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 1.56 g; WW: 22.72 Por; : 15.61 %; : 489.75 %; Ener. z T: 32.69 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 4454.96 mg;	Wartość energetyczna: 2520.13 kcal; Białko ogółem: 110.37 g; Tłuszcz: 55.10 g; Kw. tł. nasy.: 21.41 g; Węglowodany ogółem: 407.82 g; W tym cukry: 111.93 g; Błonnik pok.: 30.63 g; Sól: 9.14 g; WW: 37.81 Por; : 17.52 %; : 952.38 %; Ener. z T: 19.68 %; Ener. z Bł.: 2.43 %; K: 4328.59 mg;	
2024-06-19 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa b/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Połudwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 75 g ( <b>SOJ.</b> ) Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa b/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Połudwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )
	II ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml ( <b>MLE.</b> )	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Banan 150 g



Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-17 do dnia 2024-06-23 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
2024-06-19 środa	Obiad	Grysikowa () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos koperkowy (bez mleka) 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sałata zielona z olejem 60 g Dyńia z wody 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grysikowa () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos koperkowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Dyńia z wody 100 g Sałata zielona z jogurtem 60 g ( <b>MLE.</b> )	Płynna obiad*(-)-SIED 500 ml ( <b>SEL.</b> )	Grysikowa () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos koperkowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Dyńia z wody 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	Maślanka truskawkowa 200 ml ( <b>MLE.</b> )
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna kolacja*(-)-SIED 500 ml ( <b>SEL.</b> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PZ	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 10 g	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Bułka maślana 1 szt 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-17 do dnia 2024-06-23 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
2024-06-19 środa	Wartość energetyczna: 1975.71 kcal; Białko ogółem: 97.60 g; Tłuszcz: 51.55 g; Kw. tł. nasy.: 11.49 g; Węglowodany ogółem: 293.15 g; W tym cukry: 34.42 g; Błonnik pok.: 35.99 g; Sól: 11.86 g; WW: 25.80 Por; : 19.76 %; : 808.00 %; Ener. z T: 23.48 %; Ener. z Bł.: 3.64 %; K: 3504.81 mg;	Wartość energetyczna: 2068.93 kcal; Białko ogółem: 120.88 g; Tłuszcz: 50.45 g; Kw. tł. nasy.: 24.52 g; Węglowodany ogółem: 291.54 g; W tym cukry: 35.76 g; Błonnik pok.: 23.71 g; Sól: 13.20 g; WW: 26.69 Por; : 23.37 %; : 646.05 %; Ener. z T: 21.95 %; Ener. z Bł.: 2.29 %; K: 3200.95 mg;	Wartość energetyczna: 2177.22 kcal; Białko ogółem: 93.81 g; Tłuszcz: 81.09 g; Kw. tł. nasy.: 18.58 g; Węglowodany ogółem: 281.99 g; W tym cukry: 85.25 g; Błonnik pok.: 29.74 g; Sól: 2.17 g; WW: 25.05 Por; : 17.23 %; : 1017.71 %; Ener. z T: 33.52 %; Ener. z Bł.: 2.73 %; K: 5303.66 mg;	Wartość energetyczna: 1894.56 kcal; Białko ogółem: 73.94 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; Węglowodany ogółem: 259.14 g; W tym cukry: 64.23 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 1.56 g; WW: 22.72 Por; : 15.61 %; : 489.75 %; Ener. z T: 32.69 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 4454.96 mg;	Wartość energetyczna: 2673.89 kcal; Białko ogółem: 116.47 g; Tłuszcz: 61.78 g; Kw. tł. nasy.: 27.34 g; Węglowodany ogółem: 421.57 g; W tym cukry: 100.21 g; Błonnik pok.: 25.99 g; Sól: 9.63 g; WW: 39.48 Por; : 17.42 %; : 916.31 %; Ener. z T: 20.80 %; Ener. z Bł.: 1.94 %; K: 3968.70 mg;
2024-06-20 czwartek	Śniadanie Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 60g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Paszтет z fasoli () 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g	Maślanka 150 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 25 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> )
	II ŚN Gruszka 1szt. 150 g	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kefir 2% tł 200 ml ( <b>MLE.</b> )	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	Obiad Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Płynna obiad*(-)-SIED 500 ml ( <b>SEL.</b> )		Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-17 do dnia 2024-06-23 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
2024-06-20 czwartek	PD	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 50 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 50 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 25 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Płynna kolacja *()-SIED 500 ml ( <b>SEL.</b> )		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Zapiekanka z ryżu i jabłka () 200 g ( <b>MLE.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 10 g	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt
		Wartość energetyczna: 2250.29 kcal; Białko ogółem: 86.10 g; Tłuszcz: 59.54 g; Kw. tł. nasy.: 11.57 g; Węglowodany ogółem: 356.77 g; W tym cukry: 55.32 g; Błonnik pok.: 56.10 g; Sól: 9.03 g; WW: 30.07 Por; : 15.31 %; : 864.87 %; Ener. z T: 23.81 %; Ener. z Bł.: 4.99 %; K: 3945.95 mg;	Wartość energetyczna: 2086.78 kcal; Białko ogółem: 85.19 g; Tłuszcz: 47.75 g; Kw. tł. nasy.: 18.58 g; Węglowodany ogółem: 340.54 g; W tym cukry: 52.18 g; Błonnik pok.: 32.54 g; Sól: 9.81 g; WW: 30.79 Por; : 16.33 %; : 688.50 %; Ener. z T: 20.59 %; Ener. z Bł.: 3.12 %; K: 3210.41 mg;	Wartość energetyczna: 2102.42 kcal; Białko ogółem: 93.74 g; Tłuszcz: 81.06 g; Kw. tł. nasy.: 18.57 g; Węglowodany ogółem: 263.48 g; W tym cukry: 75.11 g; Błonnik pok.: 29.70 g; Sól: 2.13 g; WW: 23.25 Por; : 17.84 %; : 995.85 %; Ener. z T: 34.70 %; Ener. z Bł.: 2.82 %; K: 5263.86 mg;	Wartość energetyczna: 1894.56 kcal; Białko ogółem: 73.94 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; Węglowodany ogółem: 259.14 g; W tym cukry: 64.23 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 1.56 g; WW: 22.72 Por; : 15.61 %; : 489.75 %; Ener. z T: 32.69 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 4454.96 mg;	Wartość energetyczna: 2276.65 kcal; Białko ogółem: 87.42 g; Tłuszcz: 52.45 g; Kw. tł. nasy.: 17.41 g; Węglowodany ogółem: 379.75 g; W tym cukry: 125.57 g; Błonnik pok.: 36.53 g; Sól: 7.72 g; WW: 34.28 Por; : 15.36 %; : 1121.92 %; Ener. z T: 20.74 %; Ener. z Bł.: 3.21 %; K: 5117.00 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-17 do dnia 2024-06-23 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
2024-06-21 piątek	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 75 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Kawa zbożowa b/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</b> ) Sałata zielona 20 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa b/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml ( <b>GLU PSZ. JAJ. MLE.</b> )	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml ( <b>GLU PSZ. JAJ.</b> )	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ. JAJ. MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Dynia z wody 100 g
	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <b>MLE.</b> )	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml ( <b>SEL.</b> ) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g ( <b>RYB.</b> ) Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Warzywa po grecku () 100 g ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Ryżowa () 300 ml ( <b>MLE. SEL.</b> ) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g ( <b>RYB.</b> ) Sos koperkowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ. MLE.</b> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Płynna obiad*(-)-SIED 500 ml ( <b>SEL.</b> )		Ryżowa () 300 ml ( <b>MLE. SEL.</b> ) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g ( <b>RYB.</b> ) Sos koperkowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ. MLE.</b> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo z natką pietruszki 40 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml		Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-17 do dnia 2024-06-23 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	
2024-06-21 piątek	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna kolacja *(-)-SIED 500 ml ( <b>SEL.</b> )		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Biszkopty b/m 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</b> ) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt
	Wartość energetyczna: 1969.18 kcal; Białko ogółem: 96.90 g; Tłuszcz: 52.24 g; Kw. tł. nasy.: 11.46 g; Węglowodany ogółem: 297.39 g; W tym cukry: 42.08 g; Błonnik pok.: 49.36 g; Sól: 8.42 g; WW: 24.88 Por.; : 19.68 %; : 856.02 %; Ener. z T: 23.87 %; Ener. z Bł.: 5.01 %; K: 4160.27 mg;	Wartość energetyczna: 2109.75 kcal; Białko ogółem: 109.15 g; Tłuszcz: 53.91 g; Kw. tł. nasy.: 18.90 g; Węglowodany ogółem: 309.33 g; W tym cukry: 45.87 g; Błonnik pok.: 32.66 g; Sól: 8.59 g; WW: 27.75 Por.; : 20.69 %; : 663.56 %; Ener. z T: 23.00 %; Ener. z Bł.: 3.10 %; K: 3503.99 mg;	Wartość energetyczna: 2203.82 kcal; Białko ogółem: 93.81 g; Tłuszcz: 81.09 g; Kw. tł. nasy.: 18.58 g; Węglowodany ogółem: 288.64 g; W tym cukry: 91.91 g; Błonnik pok.: 29.74 g; Sól: 2.17 g; WW: 25.72 Por.; : 17.03 %; : 1024.38 %; Ener. z T: 33.11 %; Ener. z Bł.: 2.70 %; K: 5303.79 mg;	Wartość energetyczna: 1894.56 kcal; Białko ogółem: 73.94 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; Węglowodany ogółem: 259.14 g; W tym cukry: 64.23 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 1.56 g; WW: 22.72 Por.; : 15.61 %; : 489.75 %; Ener. z T: 32.69 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 4454.96 mg;	Wartość energetyczna: 2515.14 kcal; Białko ogółem: 114.67 g; Tłuszcz: 56.12 g; Kw. tł. nasy.: 19.37 g; Węglowodany ogółem: 397.52 g; W tym cukry: 127.72 g; Błonnik pok.: 29.06 g; Sól: 7.56 g; WW: 36.86 Por.; : 18.24 %; : 837.18 %; Ener. z T: 20.08 %; Ener. z Bł.: 2.31 %; K: 4063.50 mg;	
2024-06-22 sobota	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadanej 25 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 50 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Maślanka 150 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadanej 25 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 50 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 50 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadanej 25 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Kalafior gotowany* 100 g

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-17 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml	SIE- Papkowata
II ŚN	Gruszka 150 g	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml ( <b>MLE.</b> )	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml	Banan 150 g
Obiad	Ogórkowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) kasza pęczak/sypko 180 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Buraczki gotowane drobno tarte() b/c 100 g Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Buraczki gotowane drobno tarte() b/c 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna obiad*(-)-SIED 500 ml ( <b>SEL.</b> )		Ziemniaczana () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Połudwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 20 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Połudwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 20 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Sałata zielona 20 g	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml		Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml ( <b>MLE.</b> )
Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 75 g Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna kolacja*(-)-SIED 500 ml ( <b>SEL.</b> )		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt

2024-06-22 sobota

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-17 do dnia 2024-06-23 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	
2024-06-22 sobota	Wartość energetyczna: 2055.92 kcal; Białko ogółem: 83.45 g; Tłuszcz: 55.78 g; Kw. tł. nasy.: 12.13 g; Węglowodany ogółem: 318.83 g; W tym cukry: 41.31 g; Błonnik pok.: 55.35 g; Sól: 12.54 g; WW: 26.35 Por.; : 16.24 %; : 828.10 %; Ener. z T: 24.42 %; Ener. z Bł.: 5.38 %; K: 3513.48 mg;	Wartość energetyczna: 2074.64 kcal; Białko ogółem: 86.31 g; Tłuszcz: 51.14 g; Kw. tł. nasy.: 23.54 g; Węglowodany ogółem: 331.70 g; W tym cukry: 50.00 g; Błonnik pok.: 30.07 g; Sól: 12.42 g; WW: 30.20 Por.; : 16.64 %; : 752.10 %; Ener. z T: 22.18 %; Ener. z Bł.: 2.90 %; K: 3405.12 mg;	Wartość energetyczna: 2177.22 kcal; Białko ogółem: 93.81 g; Tłuszcz: 81.09 g; Kw. tł. nasy.: 18.58 g; Węglowodany ogółem: 281.99 g; W tym cukry: 85.25 g; Błonnik pok.: 29.74 g; Sól: 2.17 g; WW: 25.05 Por.; : 17.23 %; : 1017.71 %; Ener. z T: 33.52 %; Ener. z Bł.: 2.73 %; K: 5303.66 mg;	Wartość energetyczna: 1894.56 kcal; Białko ogółem: 73.94 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; Węglowodany ogółem: 259.14 g; W tym cukry: 64.23 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 1.56 g; WW: 22.72 Por.; : 15.61 %; : 489.75 %; Ener. z T: 32.69 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 4454.96 mg;	Wartość energetyczna: 2323.21 kcal; Białko ogółem: 91.99 g; Tłuszcz: 51.31 g; Kw. tł. nasy.: 24.83 g; Węglowodany ogółem: 387.35 g; W tym cukry: 127.70 g; Błonnik pok.: 27.21 g; Sól: 9.19 g; WW: 36.05 Por.; : 15.84 %; : 1047.59 %; Ener. z T: 19.88 %; Ener. z Bł.: 2.34 %; K: 4745.08 mg;	
2024-06-23 niedziela	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE.</b> ) Dynia z wody 100 g
	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
	Obiad	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Płynna obiad*()-SIED 500 ml ( <b>SEL.</b> )	Pomidorowa z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
PD	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Maślanka truskawkowa 150 ml ( <b>MLE.</b> )	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml	Maślanka truskawkowa 150 ml ( <b>MLE.</b> )	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-17 do dnia 2024-06-23 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
2024-06-23 niedziela	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna kolacja *(-)-SIED 500 ml ( <b>SEL.</b> )		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Kalafior gotowany* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 25 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 25 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Sałata zielona 10 g	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt
		Wartość energetyczna: 2018.24 kcal; Białko ogółem: 106.17 g; Tłuszcz: 55.77 g; Kw. tł. nasy.: 12.79 g; Węglowodany ogółem: 296.37 g; W tym cukry: 46.22 g; Błonnik pok.: 51.53 g; Sól: 9.74 g; WW: 24.58 Por; : 21.04 %; : 896.41 %; Ener. z T: 24.87 %; Ener. z Bł.: 5.11 %; K: 4306.46 mg;	Wartość energetyczna: 2262.87 kcal; Białko ogółem: 121.10 g; Tłuszcz: 66.98 g; Kw. tł. nasy.: 22.27 g; Węglowodany ogółem: 308.47 g; W tym cukry: 48.67 g; Błonnik pok.: 35.65 g; Sól: 10.46 g; WW: 27.24 Por; : 21.41 %; : 722.72 %; Ener. z T: 26.64 %; Ener. z Bł.: 3.15 %; K: 3873.76 mg;	Wartość energetyczna: 2113.42 kcal; Białko ogółem: 91.94 g; Tłuszcz: 79.31 g; Kw. tł. nasy.: 17.69 g; Węglowodany ogółem: 272.08 g; W tym cukry: 66.91 g; Błonnik pok.: 29.70 g; Sól: 2.09 g; WW: 24.05 Por; : 17.40 %; : 920.45 %; Ener. z T: 33.77 %; Ener. z Bł.: 2.81 %; K: 5019.86 mg;	Wartość energetyczna: 1894.56 kcal; Białko ogółem: 73.94 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; Węglowodany ogółem: 259.14 g; W tym cukry: 64.23 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 1.56 g; WW: 22.72 Por; : 15.61 %; : 489.75 %; Ener. z T: 32.69 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 4454.96 mg;	Wartość energetyczna: 2449.62 kcal; Białko ogółem: 103.69 g; Tłuszcz: 67.73 g; Kw. tł. nasy.: 21.69 g; Węglowodany ogółem: 370.44 g; W tym cukry: 102.95 g; Błonnik pok.: 32.20 g; Sól: 8.49 g; WW: 33.77 Por; : 16.93 %; : 872.02 %; Ener. z T: 24.89 %; Ener. z Bł.: 2.63 %; K: 3781.17 mg;



Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-17 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2024-06-17 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Dynia z wody 100 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Melon 100 g	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Melon 100 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Melon 100 g Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 60g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt				Melon 100 g
	Obiad	Solferino (bez mleka) () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ryż na sypko 180 g Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Solferino () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Solferino (bez mleka) () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ryż na sypko 180 g Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos ziołowy* b/ml 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z marchwi z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Solferino () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Solferino () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml				Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml ( <u>MLE.</u> )

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-17 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2024-06-17 poniedziałek	Kolacja	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 75 g ( <b>SOJ.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 25 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 75 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 25 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mix sałat 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu i rzodkiewki 80 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 25 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Papryka świeża 80 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mix sałat 20 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> )	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> )	
		Wartość energetyczna: 2341.65 kcal; Białko ogółem: 87.32 g; Tłuszcz: 54.68 g; Kw. tł. nasy.: 10.76 g; Węglowodany ogółem: 391.92 g; W tym cukry: 109.50 g; Błonnik pok.: 34.63 g; Sól: 9.60 g; WW: 35.78 Por; : 14.92 %; : 820.62 %; Ener. z T: 21.02 %; Ener. z Bł.: 2.96 %; K: 3319.84 mg;	Wartość energetyczna: 2211.19 kcal; Białko ogółem: 89.52 g; Tłuszcz: 48.35 g; Kw. tł. nasy.: 22.23 g; Węglowodany ogółem: 365.58 g; W tym cukry: 110.62 g; Błonnik pok.: 20.36 g; Sól: 7.15 g; WW: 34.56 Por; : 16.19 %; : 893.61 %; Ener. z T: 19.68 %; Ener. z Bł.: 1.84 %; K: 3556.51 mg;	Wartość energetyczna: 2137.11 kcal; Białko ogółem: 87.32 g; Tłuszcz: 51.00 g; Kw. tł. nasy.: 10.47 g; Węglowodany ogółem: 348.22 g; W tym cukry: 75.61 g; Błonnik pok.: 28.25 g; Sól: 8.82 g; WW: 32.07 Por; : 16.34 %; : 798.51 %; Ener. z T: 21.48 %; Ener. z Bł.: 2.64 %; K: 3683.94 mg;	Wartość energetyczna: 2111.61 kcal; Białko ogółem: 91.17 g; Tłuszcz: 35.55 g; Kw. tł. nasy.: 15.27 g; Węglowodany ogółem: 368.28 g; W tym cukry: 112.63 g; Błonnik pok.: 18.09 g; Sól: 6.37 g; WW: 35.12 Por; : 17.27 %; : 1044.53 %; Ener. z T: 15.15 %; Ener. z Bł.: 1.71 %; K: 3680.97 mg;	Wartość energetyczna: 2419.75 kcal; Białko ogółem: 108.32 g; Tłuszcz: 66.56 g; Kw. tł. nasy.: 19.39 g; Węglowodany ogółem: 362.64 g; W tym cukry: 98.08 g; Błonnik pok.: 47.40 g; Sól: 8.18 g; WW: 31.66 Por; : 17.91 %; : 1159.77 %; Ener. z T: 24.76 %; Ener. z Bł.: 3.92 %; K: 5350.36 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-17 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2024-06-18 wtorek	Śniadanie	Kasza manna na wodzie 300 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 75 g ( <b>SOJ.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kasza manna na wodzie 300 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 75 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 20 g	Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt				Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty białej () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem () 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
PD	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 20 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Sałata zielona 20 g	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-17 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2024-06-18 wtorek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g
	PN	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt Biszkopty b/m 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</b> )	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g			
		Wartość energetyczna: 2393.79 kcal; Białko ogółem: 94.25 g; Tłuszcz: 48.02 g; Kw. tł. nasy.: 10.81 g; Węglowodany ogółem: 408.71 g; W tym cukry: 117.99 g; Błonnik pok.: 30.00 g; Sól: 9.85 g; WW: 37.91 Por.; : 15.75 %; : 797.02 %; Ener. z T: 18.06 %; Ener. z Bł.: 2.51 %; K: 3588.53 mg;	Wartość energetyczna: 2487.83 kcal; Białko ogółem: 105.59 g; Tłuszcz: 56.18 g; Kw. tł. nasy.: 25.59 g; Węglowodany ogółem: 399.83 g; W tym cukry: 98.38 g; Błonnik pok.: 26.19 g; Sól: 8.29 g; WW: 37.51 Por.; : 16.98 %; : 744.87 %; Ener. z T: 20.32 %; Ener. z Bł.: 2.11 %; K: 3054.58 mg;	Wartość energetyczna: 2193.42 kcal; Białko ogółem: 93.19 g; Tłuszcz: 43.20 g; Kw. tł. nasy.: 10.90 g; Węglowodany ogółem: 368.24 g; W tym cukry: 74.61 g; Błonnik pok.: 25.98 g; Sól: 9.16 g; WW: 34.36 Por.; : 16.99 %; : 623.10 %; Ener. z T: 17.73 %; Ener. z Bł.: 2.37 %; K: 2609.98 mg;	Wartość energetyczna: 2430.81 kcal; Białko ogółem: 100.18 g; Tłuszcz: 47.09 g; Kw. tł. nasy.: 19.72 g; Węglowodany ogółem: 411.32 g; W tym cukry: 108.96 g; Błonnik pok.: 24.05 g; Sól: 6.12 g; WW: 38.98 Por.; : 16.49 %; : 857.36 %; Ener. z T: 17.43 %; Ener. z Bł.: 1.98 %; K: 3197.60 mg;	Wartość energetyczna: 2700.65 kcal; Białko ogółem: 115.23 g; Tłuszcz: 78.96 g; Kw. tł. nasy.: 24.67 g; Węglowodany ogółem: 402.55 g; W tym cukry: 86.18 g; Błonnik pok.: 47.10 g; Sól: 9.49 g; WW: 35.70 Por.; : 17.07 %; : 1008.71 %; Ener. z T: 26.31 %; Ener. z Bł.: 3.49 %; K: 4127.98 mg;
2024-06-19 środa	Śniadanie	Kasza manna na wodzie 300 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Dżem 25 g 1 szt Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Banan 150 g Mix sałat 20 g	Kasza manna na wodzie 300 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 75 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Banan 150 g Mix sałat 20 g	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Banan 150 g Mix sałat 20 g	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g
	II ŚN	Banan 150 g				Banan 150 g

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-17 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2024-06-19 środa	Obiad	Grycikowa () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos koperkowy (bez mleka) 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Dyńia z wody 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grycikowa () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos koperkowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Dyńia z wody 100 g Sałata zielona z jogurtem 60 g ( <b>MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grycikowa () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos koperkowy (bez mleka) 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sałata zielona z olejem 60 g Dyńia z wody 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grycikowa () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos koperkowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Dyńia z wody 100 g Sałata zielona z jogurtem 60 g ( <b>MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grycikowa () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos koperkowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Sałata zielona z jogurtem 60 g Dyńia z wody 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml				Maślanka truskawkowa 200 ml ( <b>MLE.</b> )
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Maso porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Maso extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Bułka maślana 1 szt 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g		Bułka maślana 1 szt 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-17 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmlieczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2024-06-19 środa		Wartość energetyczna: 2096.80 kcal; Białko ogółem: 80.75 g; Tłuszcz: 42.76 g; Kw. tł. nasy.: 10.72 g; Węglowodany ogółem: 355.22 g; W tym cukry: 113.05 g; Błonnik pok.: 24.00 g; Sól: 9.03 g; WW: 33.06 Por; : 15.40 %; : 762.05 %; Ener. z T: 18.35 %; Ener. z Bł.: 2.29 %; K: 3465.01 mg;	Wartość energetyczna: 2512.81 kcal; Białko ogółem: 132.13 g; Tłuszcz: 54.63 g; Kw. tł. nasy.: 26.12 g; Węglowodany ogółem: 381.20 g; W tym cukry: 89.52 g; Błonnik pok.: 22.32 g; Sól: 10.17 g; WW: 35.92 Por; : 21.03 %; : 939.14 %; Ener. z T: 19.57 %; Ener. z Bł.: 1.78 %; K: 4110.20 mg;	Wartość energetyczna: 2059.03 kcal; Białko ogółem: 92.87 g; Tłuszcz: 44.35 g; Kw. tł. nasy.: 9.88 g; Węglowodany ogółem: 329.18 g; W tym cukry: 77.33 g; Błonnik pok.: 20.51 g; Sól: 8.47 g; WW: 30.91 Por; : 18.04 %; : 697.54 %; Ener. z T: 19.39 %; Ener. z Bł.: 1.99 %; K: 3373.51 mg;	Wartość energetyczna: 2426.97 kcal; Białko ogółem: 128.40 g; Tłuszcz: 43.22 g; Kw. tł. nasy.: 18.69 g; Węglowodany ogółem: 389.16 g; W tym cukry: 83.95 g; Błonnik pok.: 20.69 g; Sól: 8.70 g; WW: 36.89 Por; : 21.16 %; : 1016.48 %; Ener. z T: 16.03 %; Ener. z Bł.: 1.70 %; K: 4067.40 mg;	Wartość energetyczna: 2550.02 kcal; Białko ogółem: 138.33 g; Tłuszcz: 57.71 g; Kw. tł. nasy.: 21.86 g; Węglowodany ogółem: 381.96 g; W tym cukry: 76.29 g; Błonnik pok.: 30.79 g; Sól: 10.53 g; WW: 35.22 Por; : 21.70 %; : 1031.16 %; Ener. z T: 20.37 %; Ener. z Bł.: 2.42 %; K: 4487.81 mg;
2024-06-20 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 75 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> )	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 75 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 60g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Pomidor 80 g Paszтет z fasoli () 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sałata zielona 20 g
	II ŚN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt				Gruszka 1szt. 150 g
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-17 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2024-06-20 czwartek	PD	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml				Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml Herbatniki 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 30 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Zapiekanka z ryżu i jabłka () 200 g ( <b>MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Surówka z marchwi z olejem () 150 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 30 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Zapiekanka z ryżu i jabłka () 200 g ( <b>MLE.</b> ) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> ) Surówka z marchwi z olejem () 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Zapiekanka z ryżu i jabłka () 200 g ( <b>MLE.</b> ) Surówka z marchwi z olejem () 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )
	PN	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2205.73 kcal; Białko ogółem: 85.83 g; Tłuszcz: 48.47 g; Kw. tł. nasy.: 11.68 g; Węglowodany ogółem: 371.92 g; W tym cukry: 99.93 g; Błonnik pok.: 34.22 g; Sól: 10.25 g; WW: 33.67 Por; : 15.56 %; : 907.18 %; Ener. z T: 19.78 %; Ener. z Bł.: 3.10 %; K: 4250.22 mg;	Wartość energetyczna: 2126.71 kcal; Białko ogółem: 75.10 g; Tłuszcz: 47.71 g; Kw. tł. nasy.: 14.67 g; Węglowodany ogółem: 362.61 g; W tym cukry: 106.94 g; Błonnik pok.: 32.61 g; Sól: 6.32 g; WW: 32.98 Por; : 14.13 %; : 920.71 %; Ener. z T: 20.19 %; Ener. z Bł.: 3.07 %; K: 3926.75 mg;	Wartość energetyczna: 1995.99 kcal; Białko ogółem: 75.94 g; Tłuszcz: 39.96 g; Kw. tł. nasy.: 8.74 g; Węglowodany ogółem: 345.05 g; W tym cukry: 74.94 g; Błonnik pok.: 26.83 g; Sól: 8.67 g; WW: 31.77 Por; : 15.22 %; : 724.01 %; Ener. z T: 18.02 %; Ener. z Bł.: 2.69 %; K: 3021.21 mg;	Wartość energetyczna: 2093.66 kcal; Białko ogółem: 77.30 g; Tłuszcz: 43.08 g; Kw. tł. nasy.: 11.72 g; Węglowodany ogółem: 363.25 g; W tym cukry: 108.25 g; Błonnik pok.: 31.43 g; Sól: 5.43 g; WW: 33.18 Por; : 14.77 %; : 1017.14 %; Ener. z T: 18.52 %; Ener. z Bł.: 3.00 %; K: 4050.23 mg;	Wartość energetyczna: 2409.12 kcal; Białko ogółem: 79.87 g; Tłuszcz: 62.90 g; Kw. tł. nasy.: 13.11 g; Węglowodany ogółem: 395.15 g; W tym cukry: 116.19 g; Błonnik pok.: 46.47 g; Sól: 5.72 g; WW: 34.94 Por; : 13.26 %; : 1043.87 %; Ener. z T: 23.50 %; Ener. z Bł.: 3.86 %; K: 4635.70 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-17 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2024-06-21 piątek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Dyńia z wody 100 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Dżem 25 g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt				Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml ( <b>SEL.</b> ) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g ( <b>RYB.</b> ) Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ryżowa () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g ( <b>RYB.</b> ) Sos koperkowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml ( <b>SEL.</b> ) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g ( <b>RYB.</b> ) Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ryżowa () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g ( <b>RYB.</b> ) Sos koperkowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g ( <b>RYB.</b> ) Sos koperkowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Warzywa po grecku () 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
PD	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml				Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	



Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-17 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmlieczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2024-06-21 piątek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10g Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10g Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE.</b> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Biskopki b/m 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</b> ) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2290.29 kcal; Białko ogółem: 90.62 g; Tłuszcz: 46.85 g; Kw. tł. nasy.: 9.96 g; Węglowodany ogółem: 386.45 g; W tym cukry: 120.71 g; Błonnik pok.: 28.43 g; Sól: 7.66 g; WW: 35.77 Por.; : 15.83 %; : 680.21 %; Ener. z T: 18.41 %; Ener. z Bł.: 2.48 %; K: 3464.17 mg;	Wartość energetyczna: 2508.06 kcal; Białko ogółem: 113.08 g; Tłuszcz: 56.96 g; Kw. tł. nasy.: 19.82 g; Węglowodany ogółem: 396.38 g; W tym cukry: 127.15 g; Błonnik pok.: 26.89 g; Sól: 6.95 g; WW: 37.10 Por.; : 18.03 %; : 902.97 %; Ener. z T: 20.44 %; Ener. z Bł.: 2.14 %; K: 4063.73 mg;	Wartość energetyczna: 2197.77 kcal; Białko ogółem: 89.43 g; Tłuszcz: 46.95 g; Kw. tł. nasy.: 9.94 g; Węglowodany ogółem: 365.54 g; W tym cukry: 104.06 g; Błonnik pok.: 26.69 g; Sól: 7.00 g; WW: 33.98 Por.; : 16.28 %; : 740.26 %; Ener. z T: 19.22 %; Ener. z Bł.: 2.43 %; K: 3519.80 mg;	Wartość energetyczna: 2379.35 kcal; Białko ogółem: 105.59 g; Tłuszcz: 41.14 g; Kw. tł. nasy.: 11.02 g; Węglowodany ogółem: 407.17 g; W tym cukry: 121.81 g; Błonnik pok.: 24.74 g; Sól: 5.68 g; WW: 38.45 Por.; : 17.75 %; : 981.41 %; Ener. z T: 15.56 %; Ener. z Bł.: 2.08 %; K: 3940.38 mg;	Wartość energetyczna: 2337.54 kcal; Białko ogółem: 115.72 g; Tłuszcz: 60.17 g; Kw. tł. nasy.: 15.86 g; Węglowodany ogółem: 350.25 g; W tym cukry: 102.16 g; Błonnik pok.: 40.31 g; Sól: 6.61 g; WW: 31.17 Por.; : 19.80 %; : 1067.99 %; Ener. z T: 23.17 %; Ener. z Bł.: 3.45 %; K: 4804.65 mg;
2024-06-22 sobota	Śniadanie	Płatki ryżowe na wodzie 300 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 25 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Kalafior gotowany* 100 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 25 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Banan 150 g	Płatki ryżowe na wodzie 300 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10g Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 25 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Banan 150 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 25 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Banan 150 g Sałata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 25 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-17 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2024-06-22 sobota	II ŚN	Banan 150 g				Banan 150 g
	Obiad	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ogórkowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) kasza pęczak/sypko 180 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Buraczki gotowane drobno tarte() b/c 100 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml				Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml ( <b>MLE.</b> )
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 75 g ( <b>SOJ.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 75 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 20 g Rzodkiew biała 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PZ	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Dżem 25 g 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</b> )	Dżem 25 g 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Dżem 25 g 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</b> )	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-17 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmlieczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych	
2024-06-22 sobota	Wartość energetyczna: 2145.16 kcal; Białko ogółem: 80.72 g; Tłuszcz: 35.78 g; Kw. tł. nasy.: 8.93 g; Węglowodany ogółem: 388.11 g; W tym cukry: 120.76 g; Błonnik pok.: 25.52 g; Sól: 8.88 g; WW: 36.28 Por.; : 15.05 %; : 899.29 %; Ener. z T: 15.01 %; Ener. z Bł.: 2.38 %; K: 4052.13 mg;	Wartość energetyczna: 2410.48 kcal; Białko ogółem: 91.84 g; Tłuszcz: 56.31 g; Kw. tł. nasy.: 24.07 g; Węglowodany ogółem: 398.10 g; W tym cukry: 99.12 g; Błonnik pok.: 29.56 g; Sól: 9.23 g; WW: 36.98 Por.; : 15.24 %; : 891.70 %; Ener. z T: 21.02 %; Ener. z Bł.: 2.45 %; K: 4081.85 mg;	Wartość energetyczna: 2169.30 kcal; Białko ogółem: 84.07 g; Tłuszcz: 38.18 g; Kw. tł. nasy.: 9.26 g; Węglowodany ogółem: 385.14 g; W tym cukry: 86.88 g; Błonnik pok.: 26.73 g; Sól: 8.72 g; WW: 35.94 Por.; : 15.50 %; : 807.42 %; Ener. z T: 15.84 %; Ener. z Bł.: 2.46 %; K: 3670.98 mg;	Wartość energetyczna: 2328.46 kcal; Białko ogółem: 95.65 g; Tłuszcz: 48.34 g; Kw. tł. nasy.: 18.56 g; Węglowodany ogółem: 391.21 g; W tym cukry: 92.05 g; Błonnik pok.: 27.39 g; Sól: 8.29 g; WW: 36.53 Por.; : 16.43 %; : 993.96 %; Ener. z T: 18.68 %; Ener. z Bł.: 2.35 %; K: 4216.65 mg;	Wartość energetyczna: 2506.66 kcal; Białko ogółem: 95.61 g; Tłuszcz: 71.42 g; Kw. tł. nasy.: 21.96 g; Węglowodany ogółem: 384.35 g; W tym cukry: 103.40 g; Błonnik pok.: 51.13 g; Sól: 9.34 g; WW: 33.50 Por.; : 15.26 %; : 1007.46 %; Ener. z T: 25.64 %; Ener. z Bł.: 4.08 %; K: 4483.11 mg;	
2024-06-23 niedziela	Sniadanie	Kasza manna na wodzie 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Dynia z wody 100 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kasza manna na wodzie 300 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Mix sałat 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g
	II ŚN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt			Jabłko 1 szt 1 szt	
2024-06-23 niedziela	Obiad	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Mizeria 100 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml			Maślanka 150 ml ( <b>MLE.</b> ) Podpłomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-17 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2024-06-23 niedziela	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Kalafior gotowany* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Twaróg półtusty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt				
			Wartość energetyczna: 2224.94 kcal; Białko ogółem: 86.08 g; Tłuszcz: 50.50 g; Kw. tł. nasy.: 11.16 g; Węglowodany ogółem: 370.89 g; W tym cukry: 120.73 g; Błonnik pok.: 32.05 g; Sól: 9.44 g; WW: 33.85 Por.; : 15.48 %; : 805.51 %; Ener. z T: 20.43 %; Ener. z Bł.: 2.88 %; K: 3406.32 mg;	Wartość energetyczna: 2307.62 kcal; Białko ogółem: 109.97 g; Tłuszcz: 62.25 g; Kw. tł. nasy.: 18.89 g; Węglowodany ogółem: 342.23 g; W tym cukry: 101.52 g; Błonnik pok.: 29.92 g; Sól: 8.41 g; WW: 31.29 Por.; : 19.06 %; : 874.91 %; Ener. z T: 24.28 %; Ener. z Bł.: 2.59 %; K: 3989.64 mg;	Wartość energetyczna: 2016.32 kcal; Białko ogółem: 92.43 g; Tłuszcz: 46.64 g; Kw. tł. nasy.: 9.68 g; Węglowodany ogółem: 322.29 g; W tym cukry: 88.80 g; Błonnik pok.: 29.73 g; Sól: 8.84 g; WW: 29.33 Por.; : 18.34 %; : 768.48 %; Ener. z T: 20.82 %; Ener. z Bł.: 2.95 %; K: 3612.91 mg;	Wartość energetyczna: 2234.58 kcal; Białko ogółem: 109.11 g; Tłuszcz: 53.65 g; Kw. tł. nasy.: 13.20 g; Węglowodany ogółem: 343.59 g; W tym cukry: 102.81 g; Błonnik pok.: 27.77 g; Sól: 6.87 g; WW: 31.68 Por.; : 19.53 %; : 987.40 %; Ener. z T: 21.61 %; Ener. z Bł.: 2.49 %; K: 4132.66 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-17 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2024-06-17 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Dżem 25 g 1 szt Melon 100 g Pomidor 80 g Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g ( <b>SOJ,</b> ) Dżem 25 g 1 szt Melon 100 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> )
	II ŚN	Melon 100 g	Melon 100 g Wafle ryżowe 20 g			
	Obiad	Solferino () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE,</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Solferino (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Ryż na sypko 180 g Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos ziołowy*b/ml 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Surówka z marchwi z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Solferino () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE,</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Solferino () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 250 g Sos jogurtowy naturalny 50 g ( <b>MLE,</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Herbata czarna granulowana z/c 500 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> )
PD	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <b>MLE,</b> ) Biszkopty b/m 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ,</b> )	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml Biszkopty b/m 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ,</b> )				

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-17 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2024-06-17 poniedziałek	Kolacja	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 25 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mix sałat 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 75 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mix sałat 20 g	Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> ) Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mix sałat 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> )	Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Sałata zielona 5 g	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> )		Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
			Wartość energetyczna: 2529.59 kcal; Białko ogółem: 98.62 g; Tłuszcz: 54.51 g; Kw. tł. nasy.: 24.62 g; Węglowodany ogółem: 422.04 g; W tym cukry: 135.62 g; Błonnik pok.: 20.40 g; Sól: 7.38 g; WW: 40.21 Por; : 15.59 %; : 997.55 %; Ener. z T: 19.39 %; Ener. z Bł.: 1.61 %; K: 3840.44 mg;	Wartość energetyczna: 2600.96 kcal; Białko ogółem: 97.61 g; Tłuszcz: 58.29 g; Kw. tł. nasy.: 11.98 g; Węglowodany ogółem: 436.60 g; W tym cukry: 91.16 g; Błonnik pok.: 30.07 g; Sól: 10.22 g; WW: 40.69 Por; : 15.01 %; : 838.62 %; Ener. z T: 20.17 %; Ener. z Bł.: 2.31 %; K: 3687.46 mg;	Wartość energetyczna: 2122.55 kcal; Białko ogółem: 52.69 g; Tłuszcz: 51.21 g; Kw. tł. nasy.: 22.04 g; Węglowodany ogółem: 369.02 g; W tym cukry: 137.41 g; Błonnik pok.: 12.28 g; Sól: 2.61 g; WW: 35.80 Por; : 9.93 %; : 779.48 %; Ener. z T: 21.71 %; Ener. z Bł.: 1.16 %; K: 2998.71 mg;	Wartość energetyczna: 1879.79 kcal; Białko ogółem: 34.71 g; Tłuszcz: 45.61 g; Kw. tł. nasy.: 19.12 g; Węglowodany ogółem: 337.91 g; W tym cukry: 121.17 g; Błonnik pok.: 11.37 g; Sól: 1.74 g; WW: 32.75 Por; : 7.39 %; : 647.30 %; Ener. z T: 21.84 %; Ener. z Bł.: 1.21 %; K: 2564.29 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-17 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2024-06-18 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza manna na wodzie 300 ml ( <b>GLU PSZ,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 75 g ( <b>SOJ,</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 80 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Biszkopty b/m 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ,</b> ) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Chleb bezglutenowy 120 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <b>SOJ,</b> ) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Biszkopty b/m 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ,</b> )			
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JĘCZ,</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos ziołowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami (bez mleka)() 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JĘCZ,</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Sos ziołowy ()b/ml 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami (bez mleka)() 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JĘCZ,</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml Sos ziołowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )	Wielowarzywna z ziemniakami (bez mleka)() 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JĘCZ,</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos ziołowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Herbata czarna ekspresowa z/c 500 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> )
PD	Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,</b> ) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )	Wafle ryżowe 30 g Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml				

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-17 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2024-06-18 wtorek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidorki koktajlowe 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Miód (25g) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kleik ryżowy na wodzie 200 g Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )
	PN	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g			Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2795.33 kcal; Białko ogółem: 114.19 g; Tłuszcz: 65.38 g; Kw. tł. nasy.: 28.26 g; Węglowodany ogółem: 446.83 g; W tym cukry: 107.38 g; Błonnik pok.: 27.79 g; Sól: 8.85 g; WW: 42.11 Por.; : 16.34 %; : 826.92 %; Ener. z T: 21.05 %; Ener. z Bł.: 1.99 %; K: 3354.58 mg;	Wartość energetyczna: 2609.87 kcal; Białko ogółem: 98.13 g; Tłuszcz: 46.02 g; Kw. tł. nasy.: 11.05 g; Węglowodany ogółem: 460.50 g; W tym cukry: 113.80 g; Błonnik pok.: 27.00 g; Sól: 9.22 g; WW: 43.50 Por.; : 15.04 %; : 671.52 %; Ener. z T: 15.87 %; Ener. z Bł.: 2.07 %; K: 2612.02 mg;	Wartość energetyczna: 2131.11 kcal; Białko ogółem: 51.14 g; Tłuszcz: 55.18 g; Kw. tł. nasy.: 20.49 g; Węglowodany ogółem: 360.27 g; W tym cukry: 82.42 g; Błonnik pok.: 18.72 g; Sól: 2.75 g; WW: 34.28 Por.; : 9.60 %; : 527.17 %; Ener. z T: 23.30 %; Ener. z Bł.: 1.76 %; K: 2314.65 mg;	Wartość energetyczna: 1983.81 kcal; Białko ogółem: 38.00 g; Tłuszcz: 49.83 g; Kw. tł. nasy.: 18.69 g; Węglowodany ogółem: 351.09 g; W tym cukry: 100.92 g; Błonnik pok.: 18.54 g; Sól: 2.87 g; WW: 33.50 Por.; : 7.66 %; : 543.47 %; Ener. z T: 22.60 %; Ener. z Bł.: 1.87 %; K: 2209.25 mg;	Wartość energetyczna: 887.22 kcal; Białko ogółem: 19.86 g; Tłuszcz: 7.47 g; Kw. tł. nasy.: 0.18 g; Węglowodany ogółem: 184.88 g; W tym cukry: 34.15 g; Błonnik pok.: 2.73 g; Sól: 0.25 g; WW: 18.29 Por.; : 8.95 %; : 135.36 %; Ener. z T: 7.57 %; Ener. z Bł.: 0.62 %; K: 159.20 mg;
2024-06-19 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Kasza manna na wodzie 300 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 75 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 2 szt Banan 150 g Pomidor 80 g Podpłomyki b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Mix sałat 20 g	Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 2 szt Banan 150 g Pomidor 80 g Podpłomyki b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Mix sałat 20 g	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )
	II ŚN	Banan 150 g	Banan 150 g Wafle ryżowe 20 g			



Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-17 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2024-06-19 środa	Obiad	Grycikowa () 300 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL.</u></b> ) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ) Sos koperkowy () 80 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u></b> ) Dyń z wody 100 g Sałata zielona z jogurtem 60 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grycikowa () 300 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL.</u></b> ) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ) Sos koperkowy (bez mleka) 80 ml ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ) Dyń z wody 100 g Sałata zielona z olejem 60 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grycikowa () 300 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL.</u></b> ) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 50 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ) Sos koperkowy () 80 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u></b> ) Dyń z wody 100 g Sałata zielona z olejem 60 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grycikowa () 300 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL.</u></b> ) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 30 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ) Sos koperkowy () 80 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u></b> ) Dyń z wody 100 g Sałata zielona z olejem 60 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Herbata czarna granulowana z/c 500 ml Suchary b/c 30 g ( <b><u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u></b> )
	PD	Maślanka truskawkowa 200 ml ( <b><u>MLE.</u></b> ) Wafelki 30 g ( <b><u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u></b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g ( <b><u>GLU PSZ, SOJ.</u></b> ) Sałata zielona 10 g			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b><u>MLE.</u></b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b><u>SOJ.</u></b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b><u>JAJ.</u></b> ) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g ( <b><u>SOJ.</u></b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b><u>JAJ.</u></b> ) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b><u>SOJ.</u></b> ) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 20 g ( <b><u>SOJ.</u></b> ) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <b><u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u></b> )
	PN	Bułka maślana 1 szt 1 szt ( <b><u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u></b> )	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-17 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2024-06-19 środa		Wartość energetyczna: 2822.81 kcal; Białko ogółem: 140.09 g; Tłuszcz: 66.93 g; Kw. tł. nasy.: 33.82 g; Węglowodany ogółem: 423.20 g; W tym cukry: 89.52 g; Błonnik pok.: 22.32 g; Sól: 10.51 g; WW: 40.12 Por; : 19.85 %; : 939.14 %; Ener. z T: 21.34 %; Ener. z Bł.: 1.58 %; K: 4110.20 mg;	Wartość energetyczna: 2285.42 kcal; Białko ogółem: 94.50 g; Tłuszcz: 49.12 g; Kw. tł. nasy.: 11.41 g; Węglowodany ogółem: 373.49 g; W tym cukry: 77.74 g; Błonnik pok.: 23.01 g; Sól: 9.01 g; WW: 35.08 Por; : 16.54 %; : 702.61 %; Ener. z T: 19.34 %; Ener. z Bł.: 2.01 %; K: 3391.60 mg;	Wartość energetyczna: 2002.26 kcal; Białko ogółem: 51.21 g; Tłuszcz: 57.26 g; Kw. tł. nasy.: 20.33 g; Węglowodany ogółem: 322.72 g; W tym cukry: 102.89 g; Błonnik pok.: 13.64 g; Sól: 3.08 g; WW: 31.09 Por; : 10.23 %; : 659.41 %; Ener. z T: 25.74 %; Ener. z Bł.: 1.36 %; K: 3119.94 mg;	Wartość energetyczna: 1854.02 kcal; Białko ogółem: 33.84 g; Tłuszcz: 52.36 g; Kw. tł. nasy.: 18.17 g; Węglowodany ogółem: 314.02 g; W tym cukry: 95.54 g; Błonnik pok.: 13.61 g; Sól: 2.07 g; WW: 30.20 Por; : 7.30 %; : 600.43 %; Ener. z T: 25.42 %; Ener. z Bł.: 1.47 %; K: 2796.00 mg;	Wartość energetyczna: 887.22 kcal; Białko ogółem: 19.66 g; Tłuszcz: 7.47 g; Kw. tł. nasy.: 0.18 g; Węglowodany ogółem: 184.88 g; W tym cukry: 34.15 g; Błonnik pok.: 2.73 g; Sól: 0.19 g; WW: 18.29 Por; : 8.86 %; : 135.36 %; Ener. z T: 7.57 %; Ener. z Bł.: 0.62 %; K: 127.46 mg;
2024-06-20 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ,) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR</b> ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 75 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ,) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 80 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kisiel o smaku wiśniowym b/c 150 ml Sałata zielona 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ,) Pomidor 80 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Kisiel o smaku wiśniowym b/c 150 ml Sałata zielona 20 g	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ,)
	II ŚN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt				
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ,) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ,) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ,) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ,) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml Brokuł gotowany* 200 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ,) Makaron niskobiałkowy PKU z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ,) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ,) Makaron bezglutenowy niskobiałkowy PKU 180 g Pulpet wieprzowy 40 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ,) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> ,) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Herbata czarna granulowana z/c 500 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ,)

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-17 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2024-06-20 czwartek	PD	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml Herbatniki 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Schab bednarza- wędzonka wp.wędzona,parzona z wodą dodaną 20 g ( <u>SOJ,</u> ) Sałata zielona 20 g			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Zapiekanka z ryżu i jabłka () 200 g ( <u>MLE,</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Surówka z marchwi z olejem () 150 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE,</u> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w ostonce niejadanej 50 g ( <u>SOJ, SEL,</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w ostonce niejadanej 50 g ( <u>SOJ, SEL,</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Chleb bezglutenowy 120 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w ostonce niejadanej 25 g ( <u>SOJ, SEL,</u> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> )
	PN	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2400.65 kcal; Białko ogółem: 77.91 g; Tłuszcz: 50.36 g; Kw. tł. nasy.: 14.90 g; Węglowodany ogółem: 423.52 g; W tym cukry: 147.88 g; Błonnik pok.: 32.93 g; Sól: 6.17 g; WW: 39.07 Por; : 12.98 %; : 1022.59 %; Ener. z T: 18.88 %; Ener. z Bł.: 2.74 %; K: 4021.51 mg;	Wartość energetyczna: 2226.51 kcal; Białko ogółem: 89.13 g; Tłuszcz: 46.58 g; Kw. tł. nasy.: 10.43 g; Węglowodany ogółem: 375.50 g; W tym cukry: 75.84 g; Błonnik pok.: 28.86 g; Sól: 10.45 g; WW: 34.64 Por; : 16.01 %; : 734.16 %; Ener. z T: 18.83 %; Ener. z Bł.: 2.59 %; K: 3057.39 mg;	Wartość energetyczna: 1930.07 kcal; Białko ogółem: 49.96 g; Tłuszcz: 53.20 g; Kw. tł. nasy.: 19.38 g; Węglowodany ogółem: 317.46 g; W tym cukry: 86.43 g; Błonnik pok.: 17.76 g; Sól: 4.40 g; WW: 29.93 Por; : 10.35 %; : 576.11 %; Ener. z T: 24.81 %; Ener. z Bł.: 1.84 %; K: 2743.27 mg;	Wartość energetyczna: 1918.49 kcal; Białko ogółem: 34.81 g; Tłuszcz: 47.01 g; Kw. tł. nasy.: 17.42 g; Węglowodany ogółem: 341.86 g; W tym cukry: 87.00 g; Błonnik pok.: 16.86 g; Sól: 3.25 g; WW: 32.43 Por; : 7.26 %; : 590.07 %; Ener. z T: 22.05 %; Ener. z Bł.: 1.76 %; K: 2758.18 mg;	Wartość energetyczna: 887.22 kcal; Białko ogółem: 19.66 g; Tłuszcz: 7.47 g; Kw. tł. nasy.: 0.18 g; Węglowodany ogółem: 184.88 g; W tym cukry: 34.15 g; Błonnik pok.: 2.73 g; Sól: 0.19 g; WW: 18.29 Por; : 8.86 %; : 135.36 %; Ener. z T: 7.57 %; Ener. z Bł.: 0.62 %; K: 127.46 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-17 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2024-06-21 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Dżem 25 g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> ) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Dżem 25 g 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> )
	II ŚN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt				
	Obiad	Ryżowa () 300 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g ( <b>RYB,</b> ) Sos koperkowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml ( <b>SEL,</b> ) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g ( <b>RYB,</b> ) Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml ( <b>GLU PSZ,</b> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem () 300 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Łosoś pieczony 40 g ( <b>RYB,</b> ) Sos koperkowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Herbata czarna ekspresowa z/c 500 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> )	
PD	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g ( <b>SOJ,</b> ) Sałata zielona 20 g				

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-17 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2024-06-21 piątek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Biszkopty b/m 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</b> ) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt				Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2598.06 kcal; Białko ogółem: 118.48 g; Tłuszcz: 59.21 g; Kw. tł. nasy.: 21.14 g; Węglowodany ogółem: 408.68 g; W tym cukry: 135.40 g; Błonnik pok.: 27.34 g; Sól: 7.13 g; WW: 38.30 Por.; : 18.24 %; : 981.87 %; Ener. z T: 20.51 %; Ener. z Bł.: 2.10 %; K: 4332.23 mg;	Wartość energetyczna: 2394.44 kcal; Białko ogółem: 96.79 g; Tłuszcz: 52.19 g; Kw. tł. nasy.: 11.40 g; Węglowodany ogółem: 396.21 g; W tym cukry: 104.93 g; Błonnik pok.: 27.97 g; Sól: 8.00 g; WW: 36.93 Por.; : 16.17 %; : 791.46 %; Ener. z T: 19.62 %; Ener. z Bł.: 2.34 %; K: 3611.98 mg;	Wartość energetyczna: 2230.45 kcal; Białko ogółem: 53.53 g; Tłuszcz: 58.46 g; Kw. tł. nasy.: 19.09 g; Węglowodany ogółem: 377.31 g; W tym cukry: 130.00 g; Błonnik pok.: 20.06 g; Sól: 3.12 g; WW: 35.86 Por.; : 9.60 %; : 700.35 %; Ener. z T: 23.59 %; Ener. z Bł.: 1.80 %; K: 2963.16 mg;	Wartość energetyczna: 2164.85 kcal; Białko ogółem: 37.35 g; Tłuszcz: 54.09 g; Kw. tł. nasy.: 19.09 g; Węglowodany ogółem: 387.37 g; W tym cukry: 136.50 g; Błonnik pok.: 20.06 g; Sól: 2.07 g; WW: 36.88 Por.; : 6.90 %; : 700.35 %; Ener. z T: 22.49 %; Ener. z Bł.: 1.85 %; K: 2963.03 mg;	Wartość energetyczna: 887.22 kcal; Białko ogółem: 19.86 g; Tłuszcz: 7.47 g; Kw. tł. nasy.: 0.18 g; Węglowodany ogółem: 184.88 g; W tym cukry: 34.15 g; Błonnik pok.: 2.73 g; Sól: 0.25 g; WW: 18.29 Por.; : 8.95 %; : 135.36 %; Ener. z T: 7.57 %; Ener. z Bł.: 0.62 %; K: 159.20 mg;
2024-06-22 sobota	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 25 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 50 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki ryżowe na wodzie 300 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 25 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 50 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 25 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Banan 150 g Dżem 25 g 1 szt Biszkopty b/m 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</b> ) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Chleb bezglutenowy 120 g Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 25 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Banan 150 g Dżem 25 g 1 szt Biszkopty b/m 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</b> ) Sałata zielona 20 g	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-17 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2024-06-22 sobota	II ŚN	Banan 150 g	Banan 150 g Biszkopty b/m 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</b> )			
	Obiad	Ziemniaczana () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Gulasz z udźca kurczaka 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Herbata czarna ekspresowa z/c 500 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )
	PD	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml ( <b>MLE.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Połudwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 20 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Sałata zielona 20 g			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 75 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Miód (25g) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PZ	Dżem 25 g 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</b> )	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-17 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa	
2024-06-22 sobota	Wartość energetyczna: 2611.88 kcal; Białko ogółem: 98.51 g; Tłuszcz: 60.33 g; Kw. tł. nasy.: 26.46 g; Węglowodany ogółem: 432.66 g; W tym cukry: 124.12 g; Błonnik pok.: 29.60 g; Sól: 9.45 g; WW: 40.44 Por; : 15.09 %; : 995.63 %; Ener. z T: 20.79 %; Ener. z Bł.: 2.27 %; K: 4365.79 mg;	Wartość energetyczna: 2475.26 kcal; Białko ogółem: 93.37 g; Tłuszcz: 45.64 g; Kw. tł. nasy.: 10.94 g; Węglowodany ogółem: 436.30 g; W tym cukry: 87.15 g; Błonnik pok.: 28.76 g; Sól: 10.05 g; WW: 40.87 Por; : 15.09 %; : 817.57 %; Ener. z T: 16.59 %; Ener. z Bł.: 2.32 %; K: 3707.16 mg;	Wartość energetyczna: 2144.98 kcal; Białko ogółem: 50.12 g; Tłuszcz: 54.68 g; Kw. tł. nasy.: 19.49 g; Węglowodany ogółem: 371.46 g; W tym cukry: 98.93 g; Błonnik pok.: 20.17 g; Sól: 3.08 g; WW: 35.28 Por; : 9.35 %; : 719.92 %; Ener. z T: 22.94 %; Ener. z Bł.: 1.88 %; K: 3548.55 mg;	Wartość energetyczna: 2021.75 kcal; Białko ogółem: 37.75 g; Tłuszcz: 48.08 g; Kw. tł. nasy.: 18.35 g; Węglowodany ogółem: 367.79 g; W tym cukry: 98.55 g; Błonnik pok.: 20.08 g; Sól: 2.76 g; WW: 34.92 Por; : 7.47 %; : 713.73 %; Ener. z T: 21.40 %; Ener. z Bł.: 1.99 %; K: 3337.63 mg;	Wartość energetyczna: 887.22 kcal; Białko ogółem: 19.86 g; Tłuszcz: 7.47 g; Kw. tł. nasy.: 0.18 g; Węglowodany ogółem: 184.88 g; W tym cukry: 34.15 g; Błonnik pok.: 2.73 g; Sól: 0.25 g; WW: 18.29 Por; : 8.95 %; : 135.36 %; Ener. z T: 7.57 %; Ener. z Bł.: 0.62 %; K: 159.20 mg;	
2024-06-23 niedziela	Sniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Kasza manna na wodzie 300 ml ( <b>GLU PSZ,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <b>SOJ,</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Twarożek 50 g ( <b>MLE,</b> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Podpłomyki b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Mix sałat 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Twarożek 25 g ( <b>MLE,</b> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Podpłomyki b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Mix sałat 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kleik ryżowy na wodzie 200 g Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> )
	II ŚN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt				
2024-06-23 niedziela	Obiad	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <b>SEL,</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <b>SEL,</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Schab duszony 50 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <b>SEL,</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Jajko sadzone kl M 1 szt ( <b>JAJ, MLE,</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <b>SEL,</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Herbata czarna granulowana z/c 500 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> )
	PD	Maślanka truskawkowa 150 ml ( <b>MLE,</b> ) Podpłomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 20 g ( <b>SOJ,</b> ) Sałata zielona 20 g			

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-17 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2024-06-23 niedziela	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt				Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2495.42 kcal; Białko ogółem: 117.17 g; Tłuszcz: 65.44 g; Kw. tł. nasy.: 20.39 g; Węglowodany ogółem: 374.63 g; W tym cukry: 101.52 g; Błonnik pok.: 29.92 g; Sól: 8.56 g; WW: 34.53 Por; : 18.78 %; : 874.91 %; Ener. z T: 23.60 %; Ener. z Bł.: 2.40 %; K: 3989.64 mg;	Wartość energetyczna: 2220.92 kcal; Białko ogółem: 97.97 g; Tłuszcz: 54.30 g; Kw. tł. nasy.: 11.96 g; Węglowodany ogółem: 351.56 g; W tym cukry: 89.07 g; Błonnik pok.: 31.76 g; Sól: 10.14 g; WW: 32.07 Por; : 17.64 %; : 778.63 %; Ener. z T: 22.00 %; Ener. z Bł.: 2.86 %; K: 3649.09 mg;	Wartość energetyczna: 2067.14 kcal; Białko ogółem: 52.67 g; Tłuszcz: 59.94 g; Kw. tł. nasy.: 20.23 g; Węglowodany ogółem: 337.21 g; W tym cukry: 89.76 g; Błonnik pok.: 22.92 g; Sól: 2.89 g; WW: 31.54 Por; : 10.19 %; : 708.72 %; Ener. z T: 26.10 %; Ener. z Bł.: 2.22 %; K: 3292.33 mg;	Wartość energetyczna: 1985.37 kcal; Białko ogółem: 34.55 g; Tłuszcz: 62.33 g; Kw. tł. nasy.: 22.41 g; Węglowodany ogółem: 329.03 g; W tym cukry: 88.76 g; Błonnik pok.: 22.32 g; Sól: 2.79 g; WW: 30.74 Por; : 6.96 %; : 682.32 %; Ener. z T: 28.26 %; Ener. z Bł.: 2.25 %; K: 3009.41 mg;	Wartość energetyczna: 887.22 kcal; Białko ogółem: 19.66 g; Tłuszcz: 7.47 g; Kw. tł. nasy.: 0.18 g; Węglowodany ogółem: 184.88 g; W tym cukry: 34.15 g; Błonnik pok.: 2.73 g; Sól: 0.19 g; WW: 18.29 Por; : 8.86 %; : 135.36 %; Ener. z T: 7.57 %; Ener. z Bł.: 0.62 %; K: 127.46 mg;



Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-17 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa	
2024-06-17 poniedziałek	Śniadanie	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> )	Płatki owsiane na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU OW,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka graham-pszenna 60g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka graham-pszenna 60g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW,</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Pomidor 80 g Bułka graham-pszenna 60g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> ) Sałata zielona 20 g	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Melon 100 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	
	II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> ) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Melon 100 g				
	Obiad	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Solferino () 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Naleśniki z serem 200 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE,</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grochowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Naleśniki z serem 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE,</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grochowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Ryż brązowy z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE,</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grochowa z ziemniakami () b/glutenu 300 ml ( <b>SEL,</b> ) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE,</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PD	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> ) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <b>MLE,</b> ) Biszkopty b/m 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ,</b> )		Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <b>MLE,</b> ) Podpłomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-17 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2024-06-17 poniedziałek	Kolacja	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 40 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 25 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Papryka świeża 80 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mix sałat 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i rzodkiewki 80 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 25 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Papryka świeża 80 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mix sałat 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i rzodkiewki 80 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 25 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Papryka świeża 80 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mix sałat 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i rzodkiewki 80 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 25 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Papryka świeża 80 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mix sałat 20 g
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> )			
			Wartość energetyczna: 1139.04 kcal; Białko ogółem: 24.68 g; Tłuszcz: 7.87 g; Kw. tł. nasy.: 0.24 g; Węglowodany ogółem: 244.19 g; W tym cukry: 44.54 g; Błonnik pok.: 7.01 g; Sól: 0.67 g; WW: 23.82 Por; : 8.67 %; : 317.23 %; Ener. z T: 6.22 %; Ener. z Bł.: 1.23 %; K: 1040.31 mg;	Wartość energetyczna: 2210.04 kcal; Białko ogółem: 96.83 g; Tłuszcz: 62.18 g; Kw. tł. nasy.: 25.72 g; Węglowodany ogółem: 319.48 g; W tym cukry: 126.79 g; Błonnik pok.: 16.61 g; Sól: 4.72 g; WW: 30.40 Por; : 17.53 %; : 925.76 %; Ener. z T: 25.32 %; Ener. z Bł.: 1.50 %; K: 3739.85 mg;	Wartość energetyczna: 2974.00 kcal; Białko ogółem: 128.62 g; Tłuszcz: 76.12 g; Kw. tł. nasy.: 29.25 g; Węglowodany ogółem: 451.89 g; W tym cukry: 138.98 g; Błonnik pok.: 27.07 g; Sól: 7.06 g; WW: 42.63 Por; : 17.30 %; : 1024.00 %; Ener. z T: 23.04 %; Ener. z Bł.: 1.82 %; K: 4160.66 mg;	Wartość energetyczna: 2499.61 kcal; Białko ogółem: 102.57 g; Tłuszcz: 58.69 g; Kw. tł. nasy.: 24.75 g; Węglowodany ogółem: 406.30 g; W tym cukry: 132.21 g; Błonnik pok.: 42.91 g; Sól: 6.65 g; WW: 36.41 Por; : 16.41 %; : 1136.90 %; Ener. z T: 21.13 %; Ener. z Bł.: 3.43 %; K: 4595.59 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-17 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa	
2024-06-18 wtorek	Śniadanie	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Makaron na mleku 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g	Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g	Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Paprykarz szczeciński 80 g ( <b>RYB, SOJ.</b> ) Ser żółty 25 g ( <b>MLE.</b> ) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Paprykarz szczeciński 80 g ( <b>RYB, SOJ.</b> ) Ser żółty 25 g ( <b>MLE.</b> ) Ogórek świeży 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g	
	II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Jabłko 1 szt 1 szt				
	Obiad	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml ( <b>SEL.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 90 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem () 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty białej () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem () 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty białej (bez glutenu) () 300 ml ( <b>SEL.</b> ) Ryż na sypko 180 g Pulpet wieprzowy (bez glutenu) 100 g ( <b>JAJ.</b> ) Sos ziołowy (bez glutenu) () 80 ml ( <b>SEL.</b> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem () 100 g Szpinak gotowany z olejem (bez glutenu)* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
	PD	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</b> ) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )				

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-17 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2024-06-18 wtorek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kleik ryżowy na wodzie 200 g Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidorki koktajlowe 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g			
		Wartość energetyczna: 1065.96 kcal; Białko ogółem: 22.96 g; Tłuszcz: 7.83 g; Kw. tł. nasy.: 0.25 g; Węglowodany ogółem: 226.66 g; W tym cukry: 44.09 g; Błonnik pok.: 4.91 g; Sól: 0.67 g; WW: 22.27 Por; : 8.61 %; : 194.79 %; Ener. z T: 6.61 %; Ener. z Bł.: 0.92 %; K: 286.12 mg;	Wartość energetyczna: 2017.89 kcal; Białko ogółem: 76.02 g; Tłuszcz: 52.43 g; Kw. tł. nasy.: 24.87 g; Węglowodany ogółem: 315.10 g; W tym cukry: 102.90 g; Błonnik pok.: 17.78 g; Sól: 4.59 g; WW: 29.86 Por; : 15.07 %; : 751.44 %; Ener. z T: 23.39 %; Ener. z Bł.: 1.76 %; K: 2605.35 mg;	Wartość energetyczna: 2739.10 kcal; Białko ogółem: 100.11 g; Tłuszcz: 68.19 g; Kw. tł. nasy.: 27.02 g; Węglowodany ogółem: 441.40 g; W tym cukry: 109.81 g; Błonnik pok.: 28.99 g; Sól: 8.64 g; WW: 41.39 Por; : 14.62 %; : 874.62 %; Ener. z T: 22.40 %; Ener. z Bł.: 2.12 %; K: 3138.20 mg;	Wartość energetyczna: 2982.77 kcal; Białko ogółem: 107.73 g; Tłuszcz: 93.57 g; Kw. tł. nasy.: 34.59 g; Węglowodany ogółem: 445.45 g; W tym cukry: 113.40 g; Błonnik pok.: 44.68 g; Sól: 9.04 g; WW: 40.26 Por; : 14.45 %; : 1015.86 %; Ener. z T: 28.23 %; Ener. z Bł.: 3.00 %; K: 4162.94 mg;	Wartość energetyczna: 2670.61 kcal; Białko ogółem: 82.85 g; Tłuszcz: 95.00 g; Kw. tł. nasy.: 31.04 g; Węglowodany ogółem: 374.66 g; W tym cukry: 99.89 g; Błonnik pok.: 19.29 g; Sól: 4.21 g; WW: 35.64 Por; : 12.41 %; : 729.61 %; Ener. z T: 32.02 %; Ener. z Bł.: 1.44 %; K: 3162.76 mg;
2024-06-19 środa	Śniadanie	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )	Ryż na mleku 250 ml ( <b>MLE.</b> ) Kakao z mlekiem 250 ml ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Kakao z mlekiem 250 ml ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Banan 150 g Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g
	II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Banan 150 g			

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-17 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa	
2024-06-19 środa	Obiad	Grysikowa () 300 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL.</u></b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL.</u></b> ) Ziemniaki młode gotowane () 90 g Eskalopka z kurczaka 50 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u></b> ) Dyńia z wody 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grysikowa () 300 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL.</u></b> ) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Eskalopka z kurczaka 100 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u></b> ) Dyńia z wody 100 g Sałata zielona z jogurtem 60 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grysikowa () 300 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL.</u></b> ) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Eskalopka z kurczaka 100 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u></b> ) Sos koperkowy () 80 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u></b> ) Sałata zielona z jogurtem 60 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Dyńia z wody 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z makaronem (bez glutenu) () 300 ml ( <b><u>MLE, SEL.</u></b> ) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos koperkowy (bez glutenu) 80 ml ( <b><u>MLE.</u></b> ) Sałata zielona z jogurtem 60 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Dyńia z wody 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PD	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g ( <b><u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u></b> ) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Wafelki 30 g ( <b><u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u></b> ) Maślanka truskawkowa 200 ml ( <b><u>MLE.</u></b> )				
	Kolacja	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <b><u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u></b> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b><u>MLE.</u></b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b><u>SOJ.</u></b> ) Paszтет drobiowy z kurnej półki 30 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u></b> ) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b><u>MLE.</u></b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b><u>SOJ.</u></b> ) Paszтет drobiowy z kurnej półki 50 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u></b> ) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy pszenno-żytni 120 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b><u>MLE.</u></b> ) Paszтет drobiowy z kurnej półki 50 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u></b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b><u>SOJ.</u></b> ) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b><u>MLE.</u></b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b><u>SOJ.</u></b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b><u>JAJ.</u></b> ) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Bułka maślana 1 szt 1 szt ( <b><u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u></b> )				Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-17 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.z podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2024-06-19 środa		Wartość energetyczna: 1067.54 kcal; Białko ogółem: 23.42 g; Tłuszcz: 7.96 g; Kw. tł. nasy.: 0.25 g; Węglowodany ogółem: 226.17 g; W tym cukry: 44.06 g; Błonnik pok.: 4.93 g; Sól: 0.64 g; WW: 22.20 Por; : 8.77 %; : 193.96 %; Ener. z T: 6.71 %; Ener. z Bł.: 0.92 %; K: 271.37 mg;	Wartość energetyczna: 2315.01 kcal; Białko ogółem: 103.65 g; Tłuszcz: 67.97 g; Kw. tł. nasy.: 32.17 g; Węglowodany ogółem: 327.89 g; W tym cukry: 100.75 g; Błonnik pok.: 16.08 g; Sól: 6.81 g; WW: 31.28 Por; : 17.91 %; : 813.70 %; Ener. z T: 26.42 %; Ener. z Bł.: 1.39 %; K: 3134.44 mg;	Wartość energetyczna: 2991.08 kcal; Białko ogółem: 132.20 g; Tłuszcz: 82.66 g; Kw. tł. nasy.: 34.25 g; Węglowodany ogółem: 438.16 g; W tym cukry: 105.36 g; Błonnik pok.: 23.15 g; Sól: 9.62 g; WW: 41.63 Por; : 17.68 %; : 965.49 %; Ener. z T: 24.87 %; Ener. z Bł.: 1.55 %; K: 3974.37 mg;	Wartość energetyczna: 2918.18 kcal; Białko ogółem: 133.31 g; Tłuszcz: 82.56 g; Kw. tł. nasy.: 33.58 g; Węglowodany ogółem: 422.95 g; W tym cukry: 94.12 g; Błonnik pok.: 30.89 g; Sól: 10.39 g; WW: 39.32 Por; : 18.27 %; : 1057.05 %; Ener. z T: 25.46 %; Ener. z Bł.: 2.12 %; K: 4256.38 mg;	Wartość energetyczna: 2201.57 kcal; Białko ogółem: 104.19 g; Tłuszcz: 53.36 g; Kw. tł. nasy.: 22.18 g; Węglowodany ogółem: 327.54 g; W tym cukry: 92.15 g; Błonnik pok.: 15.17 g; Sól: 6.00 g; WW: 31.27 Por; : 18.93 %; : 727.39 %; Ener. z T: 21.81 %; Ener. z Bł.: 1.38 %; K: 3675.06 mg;
2024-06-20 czwartek	Śniadanie	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> )	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml ( <b>MLE,</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka graham-pszenna 60g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Paszтет z fasoli () 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka graham-pszenna 60g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Paszтет z fasoli () 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka graham-pszenna 60g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Paszтет z fasoli () 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR,</b> ) Pomidor 80 g Gruszka 1szt. 150 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> ) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Jabłko 1 szt 1 szt		Gruszka 1szt. 150 g	
	Obiad	Grycikowa () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem () 50 g ( <b>SEL,</b> ) Brokuł gotowany* 50 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g ( <b>SEL,</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g ( <b>SEL,</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu) () 300 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Makaron bg z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g ( <b>SEL,</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g ( <b>SEL,</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-17 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2024-06-20 czwartek	PD	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> ) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Herbatniki 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> ) Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml		Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml Herbatniki 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> )	
	Kolacja	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Zapiekanka z ryżu i jabłka () 200 g ( <b>MLE,</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Surówka z marchwi z olejem () 150 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE,</b> )			Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Zapiekanka z ryżu i jabłka () 200 g ( <b>MLE,</b> ) Surówka z marchwi z olejem () 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE,</b> )
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt			
		Wartość energetyczna: 1067.54 kcal; Białko ogółem: 23.42 g; Tłuszcz: 7.96 g; Kw. tł. nasy.: 0.25 g; Węglowodany ogółem: 226.17 g; W tym cukry: 44.06 g; Błonnik pok.: 4.93 g; Sól: 0.64 g; WW: 22.20 Por; : 8.77 %; : 193.96 %; Ener. z T: 6.71 %; Ener. z Bł.: 0.92 %; K: 271.37 mg;	Wartość energetyczna: 2094.80 kcal; Białko ogółem: 60.08 g; Tłuszcz: 52.40 g; Kw. tł. nasy.: 14.50 g; Węglowodany ogółem: 358.03 g; W tym cukry: 146.53 g; Błonnik pok.: 32.56 g; Sól: 4.16 g; WW: 32.63 Por; : 11.47 %; : 942.57 %; Ener. z T: 22.51 %; Ener. z Bł.: 3.11 %; K: 3641.27 mg;	Wartość energetyczna: 2591.96 kcal; Białko ogółem: 79.04 g; Tłuszcz: 62.87 g; Kw. tł. nasy.: 16.22 g; Węglowodany ogółem: 443.30 g; W tym cukry: 155.30 g; Błonnik pok.: 40.10 g; Sól: 5.86 g; WW: 40.38 Por; : 12.20 %; : 1091.13 %; Ener. z T: 21.83 %; Ener. z Bł.: 3.09 %; K: 4416.78 mg;	Wartość energetyczna: 2538.94 kcal; Białko ogółem: 79.94 g; Tłuszcz: 63.15 g; Kw. tł. nasy.: 16.28 g; Węglowodany ogółem: 426.99 g; W tym cukry: 148.02 g; Błonnik pok.: 46.47 g; Sól: 5.69 g; WW: 38.12 Por; : 12.59 %; : 1075.74 %; Ener. z T: 22.39 %; Ener. z Bł.: 3.66 %; K: 4638.84 mg;	Wartość energetyczna: 2101.20 kcal; Białko ogółem: 62.03 g; Tłuszcz: 53.43 g; Kw. tł. nasy.: 14.28 g; Węglowodany ogółem: 354.98 g; W tym cukry: 110.91 g; Błonnik pok.: 30.33 g; Sól: 4.24 g; WW: 32.43 Por; : 11.81 %; : 952.98 %; Ener. z T: 22.89 %; Ener. z Bł.: 2.89 %; K: 3725.46 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-17 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa	
2024-06-21 piątek	Śniadanie	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> )	Zacierka na mleku 250 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Dżem 25 g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Sałata zielona 20 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Dżem 25 g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Dżem 25 g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza jaglana na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Dżem 25 g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g	
	II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> ) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Jabłko 1 szt 1 szt				
	Obiad	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml ( <b>SEL,</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem () 250 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki młode gotowane () 90 g Łosoś pieczony 120 g ( <b>RYB,</b> ) Sos koperkowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Warzywa po grecku () 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem () 300 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g ( <b>RYB,</b> ) Sos koperkowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Warzywa po grecku () 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem () 300 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g ( <b>RYB,</b> ) Sos koperkowy *(bez glutenu) 80 ml ( <b>MLE,</b> ) Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Warzywa po grecku (bez glutenu) () 100 g ( <b>SEL,</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml		
PD	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> ) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )					



Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-17 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2024-06-21 piątek	Kolacja	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Ser żółty 25 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Ser żółty 25 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Ser żółty 25 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Ser żółty 25 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Biszkopty b/m 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ,</u> ) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt			Wafle ryżowe 30 g Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt
		Wartość energetyczna: 1065.96 kcal; Białko ogółem: 22.96 g; Tłuszcz: 7.83 g; Kw. tł. nasy.: 0.25 g; Węglowodany ogółem: 226.66 g; W tym cukry: 44.09 g; Błonnik pok.: 4.91 g; Sól: 0.67 g; WW: 22.27 Por; : 8.61 %; : 194.79 %; Ener. z T: 6.61 %; Ener. z Bł.: 0.92 %; K: 286.12 mg;	Wartość energetyczna: 2058.35 kcal; Białko ogółem: 102.93 g; Tłuszcz: 59.88 g; Kw. tł. nasy.: 24.88 g; Węglowodany ogółem: 283.77 g; W tym cukry: 125.76 g; Błonnik pok.: 16.87 g; Sól: 4.78 g; WW: 26.85 Por; : 20.00 %; : 797.90 %; Ener. z T: 26.18 %; Ener. z Bł.: 1.64 %; K: 3414.04 mg;	Wartość energetyczna: 2625.73 kcal; Białko ogółem: 117.89 g; Tłuszcz: 66.22 g; Kw. tł. nasy.: 26.12 g; Węglowodany ogółem: 400.77 g; W tym cukry: 136.08 g; Błonnik pok.: 26.57 g; Sól: 7.54 g; WW: 37.60 Por; : 17.96 %; : 995.01 %; Ener. z T: 22.70 %; Ener. z Bł.: 2.02 %; K: 4252.59 mg;	Wartość energetyczna: 2540.93 kcal; Białko ogółem: 115.57 g; Tłuszcz: 66.98 g; Kw. tł. nasy.: 26.15 g; Węglowodany ogółem: 387.13 g; W tym cukry: 138.72 g; Błonnik pok.: 40.31 g; Sól: 7.09 g; WW: 34.90 Por; : 18.19 %; : 1095.07 %; Ener. z T: 23.72 %; Ener. z Bł.: 3.17 %; K: 4810.19 mg;	Wartość energetyczna: 2366.17 kcal; Białko ogółem: 89.83 g; Tłuszcz: 67.62 g; Kw. tł. nasy.: 22.47 g; Węglowodany ogółem: 354.19 g; W tym cukry: 119.88 g; Błonnik pok.: 20.48 g; Sól: 4.00 g; WW: 33.50 Por; : 15.19 %; : 769.13 %; Ener. z T: 25.72 %; Ener. z Bł.: 1.73 %; K: 3658.20 mg;
2024-06-22 sobota	Śniadanie	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> )	Płatki pszenne na mleku 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g ( <u>SOJ, SEL,</u> ) Ketchup 20 g ( <u>SEL,</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g ( <u>SOJ, SEL,</u> ) Ketchup 20 g ( <u>SEL,</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 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 Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g ( <u>SOJ, SEL,</u> ) Pomidor 80 g Ketchup 20 g ( <u>SEL,</u> ) Sałata zielona 20 g	Płatki ryżowe błyskawiczne na mleku 300 g ( <u>MLE,</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g ( <u>SOJ, SEL,</u> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Banan 150 g Sałata zielona 20 g

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-17 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa	
2024-06-22 sobota	II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> ) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Banan 150 g				
	Obiad	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) kasza pęczak/sypko 90 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Gulasz z udźca kurczaka 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ogórkowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) kasza pęczak/sypko 180 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Ogórkowa z ziemniakami (bez glutenu) () 300 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Ryż na sypko 180 g Gulasz z udźca kurczaka (bez glutenu) 150 g Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PD	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> ) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml ( <b>MLE,</b> )				
	Kolacja	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <b>SOJ,</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Sałata zielona 20 g Rzodkiew biała 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</b> ) Dżem 25 g 1 szt		Dżem 25 g 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</b> )	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-17 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.z podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa	
2024-06-22 sobota	Wartość energetyczna: 1139.04 kcal; Białko ogółem: 24.68 g; Tłuszcz: 7.87 g; Kw. tł. nasy.: 0.24 g; Węglowodany ogółem: 244.19 g; W tym cukry: 44.54 g; Błonnik pok.: 7.01 g; Sól: 0.67 g; WW: 23.82 Por: : 8.67 %; : 317.23 %; Ener. z T: 6.22 %; Ener. z Bł.: 1.23 %; K: 1040.31 mg;	Wartość energetyczna: 2061.99 kcal; Białko ogółem: 71.91 g; Tłuszcz: 67.75 g; Kw. tł. nasy.: 30.68 g; Węglowodany ogółem: 294.81 g; W tym cukry: 113.58 g; Błonnik pok.: 24.33 g; Sól: 6.75 g; WW: 27.21 Por: : 13.95 %; : 808.62 %; Ener. z T: 29.57 %; Ener. z Bł.: 2.36 %; K: 3374.09 mg;	Wartość energetyczna: 2821.58 kcal; Białko ogółem: 98.50 g; Tłuszcz: 86.44 g; Kw. tł. nasy.: 33.35 g; Węglowodany ogółem: 417.14 g; W tym cukry: 120.88 g; Błonnik pok.: 38.03 g; Sól: 10.35 g; WW: 38.07 Por: : 13.96 %; : 940.50 %; Ener. z T: 27.57 %; Ener. z Bł.: 2.70 %; K: 3997.86 mg;	Wartość energetyczna: 2702.86 kcal; Białko ogółem: 96.18 g; Tłuszcz: 87.20 g; Kw. tł. nasy.: 33.38 g; Węglowodany ogółem: 395.02 g; W tym cukry: 115.04 g; Błonnik pok.: 51.77 g; Sól: 9.90 g; WW: 34.52 Por: : 14.23 %; : 1032.06 %; Ener. z T: 29.04 %; Ener. z Bł.: 3.83 %; K: 4555.29 mg;	Wartość energetyczna: 2429.22 kcal; Białko ogółem: 68.82 g; Tłuszcz: 67.85 g; Kw. tł. nasy.: 22.44 g; Węglowodany ogółem: 391.61 g; W tym cukry: 94.44 g; Błonnik pok.: 18.73 g; Sól: 4.66 g; WW: 37.44 Por: : 11.33 %; : 792.82 %; Ener. z T: 25.14 %; Ener. z Bł.: 1.54 %; K: 3444.26 mg;	
2024-06-23 niedziela	Śniadanie	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> )	Kasza manna na mleku 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Ser mozzarella 30 g ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE,</b> ) Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE,</b> ) Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Papryka świeża 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Mix sałat 20 g
	II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> ) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Jabłko 1 szt 1 szt			
2024-06-23 niedziela	Obiad	Marchewkowa z ziemniakami (bez mleka) 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem ( ) 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Schab duszony 50 g Sos własny ( ) 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Ziemniaki młode gotowane ( ) 90 g Mizeria 50 g ( <b>MLE,</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 50 g ( <b>SEL,</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem ( ) 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Schab duszony 100 g Sos własny ( ) 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Ziemniaki młode gotowane ( ) 180 g Mizeria 100 g ( <b>MLE,</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 100 g ( <b>SEL,</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez glutenu) ( ) 300 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Schab duszony 100 g Sos własny (bez glutenu) 80 ml Ziemniaki młode gotowane ( ) 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem (bez glutenu) ( ) 100 g ( <b>SEL,</b> ) Mizeria 100 g ( <b>MLE,</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
	PD	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> ) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Maślanka truskawkowa 150 ml ( <b>MLE,</b> ) Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )			

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-17 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2024-06-23 niedziela	Kolacja	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <b>SOJ</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Dżem 25 g 1 szt Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt			
		Wartość energetyczna: 1061.16 kcal; Białko ogółem: 22.98 g; Tłuszcz: 7.81 g; Kw. tł. nasy.: 0.25 g; Węglowodany ogółem: 226.10 g; W tym cukry: 45.55 g; Błonnik pok.: 6.20 g; Sól: 0.70 g; WW: 22.07 Por; : 8.66 %; : 247.73 %; Ener. z T: 6.63 %; Ener. z Bł.: 1.17 %; K: 603.40 mg;	Wartość energetyczna: 1670.88 kcal; Białko ogółem: 71.27 g; Tłuszcz: 45.07 g; Kw. tł. nasy.: 17.86 g; Węglowodany ogółem: 253.41 g; W tym cukry: 91.09 g; Błonnik pok.: 16.12 g; Sól: 3.79 g; WW: 23.81 Por; : 17.06 %; : 682.67 %; Ener. z T: 24.28 %; Ener. z Bł.: 1.93 %; K: 2548.97 mg;	Wartość energetyczna: 2450.92 kcal; Białko ogółem: 116.95 g; Tłuszcz: 62.06 g; Kw. tł. nasy.: 21.04 g; Węglowodany ogółem: 369.31 g; W tym cukry: 99.46 g; Błonnik pok.: 25.82 g; Sól: 8.19 g; WW: 34.39 Por; : 19.09 %; : 888.88 %; Ener. z T: 22.79 %; Ener. z Bł.: 2.11 %; K: 3726.80 mg;	Wartość energetyczna: 2332.20 kcal; Białko ogółem: 114.63 g; Tłuszcz: 62.82 g; Kw. tł. nasy.: 21.07 g; Węglowodany ogółem: 347.19 g; W tym cukry: 93.62 g; Błonnik pok.: 39.56 g; Sól: 7.74 g; WW: 30.84 Por; : 19.66 %; : 980.44 %; Ener. z T: 24.24 %; Ener. z Bł.: 3.39 %; K: 4284.23 mg;	Wartość energetyczna: 2295.80 kcal; Białko ogółem: 90.40 g; Tłuszcz: 74.66 g; Kw. tł. nasy.: 19.96 g; Węglowodany ogółem: 321.05 g; W tym cukry: 99.53 g; Błonnik pok.: 20.43 g; Sól: 5.49 g; WW: 30.06 Por; : 15.75 %; : 803.84 %; Ener. z T: 29.27 %; Ener. z Bł.: 1.78 %; K: 3566.98 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-17 do dnia 2024-06-23 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
2024-06-17 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 60g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Melon 100 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )	Płatki owsiane na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Melon 100 g Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Melon 100 g	
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż brązowy z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko 180 g Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Solferino () 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 200 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Solferino () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
PD		Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <b>MLE.</b> )		Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <b>MLE.</b> ) Biszkopty b/m 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</b> )		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-17 do dnia 2024-06-23 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
2024-06-17 poniedziałek	Kolacja	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i rzodkiewki 150 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 80 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mix sałat 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 25 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 25 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mix sałat 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 25 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mix sałat 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 25 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mix sałat 20 g
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> )				
		Wartość energetyczna: 2463.09 kcal; Białko ogółem: 101.90 g; Tłuszcz: 67.20 g; Kw. tł. nasy.: 33.40 g; Węglowodany ogółem: 376.84 g; W tym cukry: 115.75 g; Błonnik pok.: 36.22 g; Sól: 6.43 g; WW: 34.11 Por; : 16.55 %; : 951.25 %; Ener. z T: 24.55 %; Ener. z Bł.: 2.94 %; K: 4038.18 mg;	Wartość energetyczna: 2480.63 kcal; Białko ogółem: 109.65 g; Tłuszcz: 63.13 g; Kw. tł. nasy.: 24.11 g; Węglowodany ogółem: 376.80 g; W tym cukry: 92.03 g; Błonnik pok.: 19.24 g; Sól: 6.32 g; WW: 35.90 Por; : 17.68 %; : 846.64 %; Ener. z T: 22.91 %; Ener. z Bł.: 1.55 %; K: 3047.57 mg;	Wartość energetyczna: 1947.91 kcal; Białko ogółem: 79.73 g; Tłuszcz: 49.37 g; Kw. tł. nasy.: 22.75 g; Węglowodany ogółem: 303.26 g; W tym cukry: 122.06 g; Błonnik pok.: 13.98 g; Sól: 4.91 g; WW: 28.96 Por; : 16.37 %; : 895.08 %; Ener. z T: 22.81 %; Ener. z Bł.: 1.44 %; K: 3517.47 mg;	Wartość energetyczna: 2492.48 kcal; Białko ogółem: 93.49 g; Tłuszcz: 53.22 g; Kw. tł. nasy.: 23.82 g; Węglowodany ogółem: 420.88 g; W tym cukry: 134.61 g; Błonnik pok.: 20.39 g; Sól: 7.31 g; WW: 40.09 Por; : 15.00 %; : 993.38 %; Ener. z T: 19.22 %; Ener. z Bł.: 1.64 %; K: 3804.85 mg;	Wartość energetyczna: 2209.89 kcal; Białko ogółem: 89.48 g; Tłuszcz: 48.35 g; Kw. tł. nasy.: 22.23 g; Węglowodany ogółem: 365.29 g; W tym cukry: 110.41 g; Błonnik pok.: 20.29 g; Sól: 7.13 g; WW: 34.53 Por; : 16.20 %; : 889.48 %; Ener. z T: 19.69 %; Ener. z Bł.: 1.84 %; K: 3537.17 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-17 do dnia 2024-06-23 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
2024-06-18 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Paprykarz szczeciński 80 g ( <b>RYB, SOJ.</b> ) Ser żółty 25 g ( <b>MLE.</b> ) Ogórek świeży 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> )	Makaron na mleku 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 80 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) Pierogi ukraińskie () 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem () 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml ( <b>SEL.</b> ) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 90 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos ziołowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
PD		Jogurt brzoskwiniowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )		Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</b> ) Jogurt brzoskwiniowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-17 do dnia 2024-06-23 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
2024-06-18 wtorek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Paszтет sojowy z pomidorami 50 g ( <b>SOJ, GOR.</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g
	PN	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g				
		Wartość energetyczna: 3020.80 kcal; Białko ogółem: 87.44 g; Tłuszcz: 106.03 g; Kw. tł. nasy.: 31.68 g; Węglowodany ogółem: 443.11 g; W tym cukry: 104.72 g; Błonnik pok.: 36.95 g; Sól: 7.97 g; WW: 40.76 Por.; : 11.58 %; : 983.15 %; Ener. z T: 31.59 %; Ener. z Bł.: 2.45 %; K: 3835.49 mg;	Wartość energetyczna: 2418.31 kcal; Białko ogółem: 94.22 g; Tłuszcz: 61.14 g; Kw. tł. nasy.: 25.28 g; Węglowodany ogółem: 378.92 g; W tym cukry: 111.29 g; Błonnik pok.: 17.88 g; Sól: 7.10 g; WW: 36.27 Por.; : 15.58 %; : 836.27 %; Ener. z T: 22.75 %; Ener. z Bł.: 1.48 %; K: 3008.59 mg;	Wartość energetyczna: 2013.57 kcal; Białko ogółem: 75.05 g; Tłuszcz: 52.36 g; Kw. tł. nasy.: 24.88 g; Węglowodany ogółem: 315.32 g; W tym cukry: 103.59 g; Błonnik pok.: 18.25 g; Sól: 4.44 g; WW: 29.89 Por.; : 14.91 %; : 726.64 %; Ener. z T: 23.40 %; Ener. z Bł.: 1.81 %; K: 2707.43 mg;	Wartość energetyczna: 2854.22 kcal; Białko ogółem: 125.52 g; Tłuszcz: 73.30 g; Kw. tł. nasy.: 28.89 g; Węglowodany ogółem: 432.32 g; W tym cukry: 108.17 g; Błonnik pok.: 27.06 g; Sól: 8.99 g; WW: 40.75 Por.; : 17.59 %; : 810.26 %; Ener. z T: 23.11 %; Ener. z Bł.: 1.90 %; K: 3538.48 mg;	Wartość energetyczna: 2487.07 kcal; Białko ogółem: 105.56 g; Tłuszcz: 56.18 g; Kw. tł. nasy.: 25.59 g; Węglowodany ogółem: 399.66 g; W tym cukry: 98.26 g; Błonnik pok.: 26.15 g; Sól: 8.28 g; WW: 37.50 Por.; : 16.98 %; : 742.46 %; Ener. z T: 20.33 %; Ener. z Bł.: 2.10 %; K: 3043.30 mg;
2024-06-19 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Banan 150 g Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> )	Ryż na mleku 250 ml ( <b>MLE.</b> ) Kakao z mlekiem 250 ml ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Kakao z mlekiem 250 ml ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Banan 150 g Mix sałat 20 g
	II ŚN	Banan 150 g				



Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-17 do dnia 2024-06-23 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
2024-06-19 środa	Obiad	Grysikowa () 300 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL.</u></b> ) Kotlety z buraka i kaszy jęczmiennej 300 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ, GLU JE CZ.</u></b> ) Sałata zielona z jogurtem 60 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Dyń z wody 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grysikowa () 300 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL.</u></b> ) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ) Sos koperkowy () 80 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u></b> ) Dyń z wody 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grysikowa () 300 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL.</u></b> ) Ziemniaki młode gotowane () 90 g Filet z kurczaka pieczony 50 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ) Sos koperkowy () 80 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u></b> ) Dyń z wody 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grysikowa () 300 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL.</u></b> ) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ) Sos koperkowy () 80 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u></b> ) Dyń z wody 100 g Sałata zielona z jogurtem 60 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PD		Maślanka truskawkowa 200 ml ( <b><u>MLE.</u></b> )	Maślanka truskawkowa 200 ml ( <b><u>MLE.</u></b> ) Herbatniki 30 g ( <b><u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u></b> )	Maślanka truskawkowa 150 ml ( <b><u>MLE.</u></b> ) Herbatniki 30 g ( <b><u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u></b> )	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b><u>MLE.</u></b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b><u>JAJ.</u></b> ) Ser żółty 25 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b><u>MLE.</u></b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b><u>SOJ.</u></b> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w ostonce niejadanej 50 g ( <b><u>SOJ, SEL.</u></b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b><u>MLE.</u></b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b><u>SOJ.</u></b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b><u>JAJ.</u></b> ) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b><u>MLE.</u></b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b><u>SOJ.</u></b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b><u>JAJ.</u></b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b><u>MLE.</u></b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b><u>SOJ.</u></b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b><u>JAJ.</u></b> ) Pomidor b/skórki 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g
PN	Bułka maślana 1 szt 1 szt ( <b><u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u></b> )					

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-17 do dnia 2024-06-23 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
2024-06-19 środa		Wartość energetyczna: 2696.23 kcal; Białko ogółem: 99.55 g; Tłuszcz: 81.90 g; Kw. tł. nasy.: 32.10 g; Węglowodany ogółem: 404.53 g; W tym cukry: 111.77 g; Błonnik pok.: 34.39 g; Sól: 8.72 g; WW: 37.09 Por; : 14.77 %; : 897.21 %; Ener. z T: 27.34 %; Ener. z Bł.: 2.55 %; K: 3544.74 mg;	Wartość energetyczna: 2625.89 kcal; Białko ogółem: 137.12 g; Tłuszcz: 51.10 g; Kw. tł. nasy.: 25.15 g; Węglowodany ogółem: 409.84 g; W tym cukry: 81.96 g; Błonnik pok.: 19.59 g; Sól: 10.66 g; WW: 38.99 Por; : 20.89 %; : 932.15 %; Ener. z T: 17.51 %; Ener. z Bł.: 1.49 %; K: 3652.71 mg;	Wartość energetyczna: 2251.44 kcal; Białko ogółem: 110.43 g; Tłuszcz: 56.44 g; Kw. tł. nasy.: 27.81 g; Węglowodany ogółem: 331.19 g; W tym cukry: 108.79 g; Błonnik pok.: 15.79 g; Sól: 7.19 g; WW: 31.60 Por; : 19.62 %; : 835.16 %; Ener. z T: 22.56 %; Ener. z Bł.: 1.40 %; K: 3350.38 mg;	Wartość energetyczna: 2799.55 kcal; Białko ogółem: 138.51 g; Tłuszcz: 61.08 g; Kw. tł. nasy.: 28.80 g; Węglowodany ogółem: 432.57 g; W tym cukry: 113.02 g; Błonnik pok.: 22.81 g; Sól: 9.97 g; WW: 41.07 Por; : 19.79 %; : 982.09 %; Ener. z T: 19.64 %; Ener. z Bł.: 1.63 %; K: 4275.44 mg;	Wartość energetyczna: 2511.51 kcal; Białko ogółem: 132.09 g; Tłuszcz: 54.63 g; Kw. tł. nasy.: 26.12 g; Węglowodany ogółem: 380.91 g; W tym cukry: 89.32 g; Błonnik pok.: 22.25 g; Sól: 10.15 g; WW: 35.90 Por; : 21.04 %; : 935.00 %; Ener. z T: 19.58 %; Ener. z Bł.: 1.77 %; K: 4090.87 mg;
2024-06-20 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka graham-pszenna 60g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Paszтет z fasoli () 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Pomidor 80 g Gruszka 1szt. 150 g Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Serek homo. naturalny 100 g ( <b>MLE,</b> )	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml ( <b>MLE,</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR,</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR,</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR,</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 20 g
	II ŚN		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt			
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Makaron pełnoziarnisty z warzywami* 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g ( <b>SEL,</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ,</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <b>SEL,</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-17 do dnia 2024-06-23 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
2024-06-20 czwartek	PD		Herbatniki 30 g ( <b>GLUPSZ, SOJ, MLE.</b> ) Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	Herbatniki 30 g ( <b>GLUPSZ, SOJ, MLE.</b> ) Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Zapiekanka z ryżu i jabłka () 200 g ( <b>MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Surówka z marchwi z olejem () 150 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )	Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLUPSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Zapiekanka z ryżu i jabłka () 200 g ( <b>MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Surówka z marchwi z olejem () 150 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )		
	PN	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2309.67 kcal; Białko ogółem: 69.59 g; Tłuszcz: 56.73 g; Kw. tł. nasy.: 15.51 g; Węglowodany ogółem: 393.80 g; W tym cukry: 118.43 g; Błonnik pok.: 47.07 g; Sól: 5.04 g; WW: 34.70 Por; : 12.05 %; : 1004.38 %; Ener. z T: 22.11 %; Ener. z Bł.: 4.08 %; K: 4561.62 mg;	Wartość energetyczna: 2511.17 kcal; Białko ogółem: 93.26 g; Tłuszcz: 66.12 g; Kw. tł. nasy.: 22.59 g; Węglowodany ogółem: 398.60 g; W tym cukry: 115.29 g; Błonnik pok.: 27.47 g; Sól: 6.62 g; WW: 37.20 Por; : 14.86 %; : 1044.50 %; Ener. z T: 23.70 %; Ener. z Bł.: 2.19 %; K: 4131.52 mg;	Wartość energetyczna: 1898.22 kcal; Białko ogółem: 57.84 g; Tłuszcz: 41.19 g; Kw. tł. nasy.: 13.24 g; Węglowodany ogółem: 335.22 g; W tym cukry: 141.13 g; Błonnik pok.: 25.35 g; Sól: 4.42 g; WW: 31.04 Por; : 12.19 %; : 890.45 %; Ener. z T: 19.53 %; Ener. z Bł.: 2.67 %; K: 3213.50 mg;	Wartość energetyczna: 2395.35 kcal; Białko ogółem: 77.12 g; Tłuszcz: 50.21 g; Kw. tł. nasy.: 14.84 g; Węglowodany ogółem: 423.35 g; W tym cukry: 147.88 g; Błonnik pok.: 32.93 g; Sól: 6.01 g; WW: 39.05 Por; : 12.88 %; : 1022.59 %; Ener. z T: 18.87 %; Ener. z Bł.: 2.75 %; K: 4021.51 mg;	Wartość energetyczna: 2111.76 kcal; Białko ogółem: 74.58 g; Tłuszcz: 46.91 g; Kw. tł. nasy.: 14.42 g; Węglowodany ogółem: 362.14 g; W tym cukry: 107.44 g; Błonnik pok.: 32.48 g; Sól: 5.72 g; WW: 32.95 Por; : 14.13 %; : 959.69 %; Ener. z T: 19.99 %; Ener. z Bł.: 3.08 %; K: 3973.08 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-17 do dnia 2024-06-23 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
2024-06-21 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Dżem 25 g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Dżem 25 g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )	Zacierka na mleku 250 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Dżem 25 g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> )	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Dżem 25 g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Dżem 25 g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem () 300 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g ( <b>RYB,</b> ) Sos koperkowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Warzywa po grecku () 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml ( <b>SEL,</b> ) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g ( <b>RYB,</b> ) Sos koperkowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ryżowa () 300 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki młode gotowane () 90 g Łosoś pieczony 120 g ( <b>RYB,</b> ) Sos koperkowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Warzywa po grecku () 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ryżowa () 300 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g ( <b>RYB,</b> ) Sos koperkowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
PD		Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <b>MLE,</b> )	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )			

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-17 do dnia 2024-06-23 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	
2024-06-21 piątek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Ser żółty 25 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE.</b> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Biszkopty b/m 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</b> ) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt	Biszkopty b/m 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</b> )	Biszkopty b/m 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</b> ) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2488.73 kcal; Białko ogółem: 109.89 g; Tłuszcz: 64.17 g; Kw. tł. nasy.: 24.83 g; Węglowodany ogółem: 381.97 g; W tym cukry: 128.23 g; Błonnik pok.: 32.72 g; Sól: 7.55 g; WW: 35.10 Por.; : 17.66 %; : 909.91 %; Ener. z T: 23.21 %; Ener. z Bł.: 2.63 %; K: 4151.09 mg;	Wartość energetyczna: 2428.90 kcal; Białko ogółem: 115.60 g; Tłuszcz: 53.07 g; Kw. tł. nasy.: 19.08 g; Węglowodany ogółem: 382.82 g; W tym cukry: 110.55 g; Błonnik pok.: 21.74 g; Sól: 7.35 g; WW: 36.22 Por.; : 19.04 %; : 872.97 %; Ener. z T: 19.66 %; Ener. z Bł.: 1.79 %; K: 3528.29 mg;	Wartość energetyczna: 2039.47 kcal; Białko ogółem: 103.69 g; Tłuszcz: 53.90 g; Kw. tł. nasy.: 19.96 g; Węglowodany ogółem: 291.07 g; W tym cukry: 125.67 g; Błonnik pok.: 16.87 g; Sól: 4.34 g; WW: 27.59 Por.; : 20.34 %; : 801.70 %; Ener. z T: 23.78 %; Ener. z Bł.: 1.65 %; K: 3409.66 mg;	Wartość energetyczna: 2598.06 kcal; Białko ogółem: 118.48 g; Tłuszcz: 59.21 g; Kw. tł. nasy.: 21.14 g; Węglowodany ogółem: 408.68 g; W tym cukry: 135.40 g; Błonnik pok.: 27.34 g; Sól: 7.13 g; WW: 38.30 Por.; : 18.24 %; : 981.87 %; Ener. z T: 20.51 %; Ener. z Bł.: 2.10 %; K: 4332.23 mg;	Wartość energetyczna: 2517.05 kcal; Białko ogółem: 106.88 g; Tłuszcz: 52.11 g; Kw. tł. nasy.: 18.32 g; Węglowodany ogółem: 415.79 g; W tym cukry: 127.54 g; Błonnik pok.: 26.84 g; Sól: 6.76 g; WW: 39.09 Por.; : 16.99 %; : 924.56 %; Ener. z T: 18.63 %; Ener. z Bł.: 2.13 %; K: 3997.45 mg;	
2024-06-22 sobota	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Miód 50 g Pasta z fasoli 50 g Pomidor 80 g Banan 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 50 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadanej 25 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> )	Płatki pszenne na mleku 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 50 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 50 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadanej 25 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 50 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Banan 150 g Sałata zielona 20 g

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-17 do dnia 2024-06-23 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	
2024-06-22 sobota	II ŚN	Banan 150 g					
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) kasza pęczak/sypko 180 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko 180 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Dyńia z wody 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana () 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 90 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Gulasz z udźca kurczaka 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		
	PD	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml ( <b>MLE.</b> )					
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PN	Dżem 25 g 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</b> )	Ciasto drożdżowe 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</b> ) Dżem 25 g 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</b> ) Dżem 25 g 1 szt			

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-17 do dnia 2024-06-23 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	
2024-06-22 sobota	Wartość energetyczna: 2770.15 kcal; Białko ogółem: 77.70 g; Tłuszcz: 78.35 g; Kw. tł. nasy.: 32.58 g; Węglowodany ogółem: 453.56 g; W tym cukry: 102.29 g; Błonnik pok.: 53.31 g; Sól: 8.48 g; WW: 40.18 Por; : 11.22 %; : 956.70 %; Ener. z T: 25.46 %; Ener. z Bł.: 3.85 %; K: 4302.99 mg;	Wartość energetyczna: 2602.84 kcal; Białko ogółem: 104.62 g; Tłuszcz: 59.40 g; Kw. tł. nasy.: 24.64 g; Węglowodany ogółem: 418.27 g; W tym cukry: 107.95 g; Błonnik pok.: 20.98 g; Sól: 9.12 g; WW: 39.85 Por; : 16.08 %; : 931.14 %; Ener. z T: 20.54 %; Ener. z Bł.: 1.61 %; K: 3541.83 mg;	Wartość energetyczna: 1852.43 kcal; Białko ogółem: 65.31 g; Tłuszcz: 48.60 g; Kw. tł. nasy.: 23.69 g; Węglowodany ogółem: 298.26 g; W tym cukry: 120.82 g; Błonnik pok.: 18.31 g; Sól: 5.02 g; WW: 28.20 Por; : 14.10 %; : 822.45 %; Ener. z T: 23.61 %; Ener. z Bł.: 1.98 %; K: 3463.47 mg;	Wartość energetyczna: 2628.39 kcal; Białko ogółem: 94.61 g; Tłuszcz: 59.66 g; Kw. tł. nasy.: 26.16 g; Węglowodany ogółem: 442.81 g; W tym cukry: 133.62 g; Błonnik pok.: 29.60 g; Sól: 8.83 g; WW: 41.52 Por; : 14.40 %; : 995.63 %; Ener. z T: 20.43 %; Ener. z Bł.: 2.25 %; K: 4365.79 mg;	Wartość energetyczna: 2409.18 kcal; Białko ogółem: 91.80 g; Tłuszcz: 56.31 g; Kw. tł. nasy.: 24.07 g; Węglowodany ogółem: 397.80 g; W tym cukry: 98.91 g; Błonnik pok.: 29.49 g; Sól: 9.20 g; WW: 36.95 Por; : 15.24 %; : 887.56 %; Ener. z T: 21.03 %; Ener. z Bł.: 2.45 %; K: 4062.52 mg;	
2024-06-23 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Ser mozzarella 100 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Mix sałat 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g	Kasza manna na mleku 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Ser mozzarella 30 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
		II ŚN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt			
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Pierogi ukraińskie () 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Mizeria 100 g ( <u>MLE.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Marchewkowa z ryżem () 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Schab duszony 60 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki młode gotowane () 90 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki młode 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	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml	Maślanka truskawkowa 150 ml ( <u>MLE.</u> ) Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-17 do dnia 2024-06-23 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
2024-06-23 niedziela	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Hummus 100 g ( <b>SEZ.</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2914.13 kcal; Białko ogółem: 97.99 g; Tłuszcz: 107.55 g; Kw. tł. nasy.: 22.52 g; Węglowodany ogółem: 400.83 g; W tym cukry: 101.33 g; Błonnik pok.: 33.03 g; Sól: 6.57 g; WW: 36.89 Por; : 13.45 %; : 919.53 %; Ener. z T: 33.21 %; Ener. z Bł.: 2.27 %; K: 3344.20 mg;	Wartość energetyczna: 2328.95 kcal; Białko ogółem: 89.41 g; Tłuszcz: 55.95 g; Kw. tł. nasy.: 20.16 g; Węglowodany ogółem: 381.42 g; W tym cukry: 129.28 g; Błonnik pok.: 27.46 g; Sól: 7.54 g; WW: 35.47 Por; : 15.36 %; : 953.72 %; Ener. z T: 21.62 %; Ener. z Bł.: 2.36 %; K: 3452.81 mg;	Wartość energetyczna: 1708.22 kcal; Białko ogółem: 74.39 g; Tłuszcz: 47.62 g; Kw. tł. nasy.: 17.78 g; Węglowodany ogółem: 254.72 g; W tym cukry: 91.16 g; Błonnik pok.: 17.74 g; Sól: 4.01 g; WW: 23.77 Por; : 17.42 %; : 674.40 %; Ener. z T: 25.09 %; Ener. z Bł.: 2.08 %; K: 2737.59 mg;	Wartość energetyczna: 2495.42 kcal; Białko ogółem: 117.17 g; Tłuszcz: 65.44 g; Kw. tł. nasy.: 20.39 g; Węglowodany ogółem: 374.63 g; W tym cukry: 101.52 g; Błonnik pok.: 29.92 g; Sól: 8.56 g; WW: 34.53 Por; : 18.78 %; : 874.91 %; Ener. z T: 23.60 %; Ener. z Bł.: 2.40 %; K: 3989.64 mg;	Wartość energetyczna: 2306.86 kcal; Białko ogółem: 109.94 g; Tłuszcz: 62.25 g; Kw. tł. nasy.: 18.90 g; Węglowodany ogółem: 342.06 g; W tym cukry: 101.40 g; Błonnik pok.: 29.87 g; Sól: 8.40 g; WW: 31.28 Por; : 19.06 %; : 872.50 %; Ener. z T: 24.29 %; Ener. z Bł.: 2.59 %; K: 3978.36 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,