

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-08-25 KUCHNIA SIEDLCE

| | | SIE- Podstawowa/Ogólna | SIE- Podstawowa wzbogacona | SIE- Położnicza podstawowa | SIE- Położnicza łatwostrawna | SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów |
|-------------------------|-----------|---|---|---|---|--|
| 2024-08-19 poniedziałek | Śniadanie | Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka graham-pszenna 60g 1 szt (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szyzkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kiwi 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka graham-pszenna 60g 1 szt (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szyzkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g | | Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szyzkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g | Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 60g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szyzkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |
| | II ŚN | | | Kiwi 1 szt 1 szt | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt | Kiwi 1 szt 1 szt |
| | Obiad | | Brokułowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Surówka z pora i jabłka z koperkiem (z olejem) 100 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | | | Brokułowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt |
| PD | | | | Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.) Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.) | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-08-25 KUCHNIA SIEDLCE

| | | SIE- Podstawowa/Ogólna | SIE- Podstawowa wzbogacona | SIE- Położnicza podstawowa | SIE- Położnicza łatwostrawna | SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów |
|-------------------------|---------|---|---|--|---|---|
| 2024-08-19 poniedziałek | Kolacja | <p>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>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)</p> | <p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)</p> | <p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)</p> | <p>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>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)</p> | |
| | PN | <p>Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt</p> | | | | <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g</p> |
| | | <p>Wartość energetyczna: 2154.15 kcal; Białko ogółem: 85.89 g; Tłuszcz: 56.40 g; Kw. tł. nasy.: 21.93 g; Węglowodany ogółem: 337.66 g; W tym cukry: 84.85 g; Błonnik pok.: 36.23 g; Sól: 9.82 g; WW: 30.23 Por; : 15.95 %; : 62.70 %; Ener. z T: 23.56 %; Ener. z Bł.: 3.36 %; K: 3892.02 mg;</p> | <p>Wartość energetyczna: 2353.95 kcal; Białko ogółem: 96.39 g; Tłuszcz: 61.09 g; Kw. tł. nasy.: 24.33 g; Węglowodany ogółem: 370.06 g; W tym cukry: 107.50 g; Błonnik pok.: 36.68 g; Sól: 9.97 g; WW: 33.47 Por; : 16.38 %; : 62.88 %; Ener. z T: 23.36 %; Ener. z Bł.: 3.12 %; K: 4160.52 mg;</p> | <p>Wartość energetyczna: 2384.19 kcal; Białko ogółem: 97.49 g; Tłuszcz: 60.37 g; Kw. tł. nasy.: 24.52 g; Węglowodany ogółem: 380.01 g; W tym cukry: 110.96 g; Błonnik pok.: 34.33 g; Sól: 10.03 g; WW: 34.69 Por; : 16.36 %; : 63.76 %; Ener. z T: 22.79 %; Ener. z Bł.: 2.88 %; K: 4093.62 mg;</p> | <p>Wartość energetyczna: 2119.30 kcal; Białko ogółem: 91.33 g; Tłuszcz: 59.51 g; Kw. tł. nasy.: 23.73 g; Węglowodany ogółem: 318.25 g; W tym cukry: 55.04 g; Błonnik pok.: 49.57 g; Sól: 10.23 g; WW: 26.90 Por; : 17.24 %; : 60.07 %; Ener. z T: 25.27 %; Ener. z Bł.: 4.68 %; K: 4271.48 mg;</p> | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-08-25 KUCHNIA SIEDLCE

| | | SIE- Podstawowa/Ogólna | SIE- Podstawowa wzbogacona | SIE- Położnicza podstawowa | SIE- Położnicza łatwostrawna | SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów |
|-------------------|-----------|--|---|---|---|---|
| 2024-08-20 wtorek | Śniadanie | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Serek a`la homogenizowany z ziołami 80 g (MLE,) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w ostonce niejadalnej. 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Papryka świeża 80 g Rukola 20 g Banan 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Serek a`la homogenizowany z ziołami 80 g (MLE,) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w ostonce niejadalnej. 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Papryka świeża 80 g Rukola 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Serek a`la homogenizowany z ziołami 80 g (MLE,) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w ostonce niejadalnej. 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Papryka świeża 80 g Rukola 20 g | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Serek a`la homogenizowany z ziołami 80 g (MLE,) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w ostonce niejadalnej. 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Pomidor 80 g Rukola 20 g | Maślanka 150 ml (MLE,) Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Serek a`la homogenizowany z ziołami 80 g (MLE,) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w ostonce niejadalnej. 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Papryka świeża 80 g Rukola 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml |
| | II ŚN | | | Banan 150 g | | Jabłko 1 szt 1 szt |
| | Obiad | Pieczarkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ,) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ,) Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ,) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml | Pieczarkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ,) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ,) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ,) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml | Solferino () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron 180 g (GLU PSZ,) Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ,) Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ,) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml | | Pieczarkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ,) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ,) Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ,) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml |
| PD | | | Jogurt brzoskwiniowy 150g 1 szt (MLE,) Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,) | | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g (GLU PSZ, SOJ,) Sałata zielona 20 g | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-08-25 KUCHNIA SIEDLCE

| | | SIE- Podstawowa/Ogólna | SIE- Podstawowa wzbogacona | SIE- Położnicza podstawowa | SIE- Położnicza łatwostrawna | SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów |
|-------------------|-----------|--|---|---|--|--|
| 2024-08-20 wtorek | Kolacja | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Pomidor 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt |
| | PN | Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt | | | | |
| | | Wartość energetyczna: 2343.22 kcal; Białko ogółem: 113.63 g; Tłuszcz: 56.43 g; Kw. tł. nasy.: 26.17 g; Węglowodany ogółem: 354.03 g; W tym cukry: 93.84 g; Błonnik pok.: 36.61 g; Sól: 7.30 g; WW: 31.91 Por.; : 19.40 %; : 60.43 %; Ener. z T: 21.67 %; Ener. z Bł.: 3.12 %; K: 4018.51 mg; | Wartość energetyczna: 2685.72 kcal; Białko ogółem: 123.33 g; Tłuszcz: 67.18 g; Kw. tł. nasy.: 29.92 g; Węglowodany ogółem: 405.03 g; W tym cukry: 116.49 g; Błonnik pok.: 38.21 g; Sól: 7.91 g; WW: 36.91 Por.; : 18.37 %; : 60.32 %; Ener. z T: 22.51 %; Ener. z Bł.: 2.85 %; K: 4318.51 mg; | Wartość energetyczna: 2816.39 kcal; Białko ogółem: 118.16 g; Tłuszcz: 73.69 g; Kw. tł. nasy.: 31.00 g; Węglowodany ogółem: 427.75 g; W tym cukry: 115.11 g; Błonnik pok.: 27.50 g; Sól: 7.74 g; WW: 40.16 Por.; : 16.78 %; : 60.75 %; Ener. z T: 23.55 %; Ener. z Bł.: 1.95 %; K: 4027.50 mg; | Wartość energetyczna: 2287.28 kcal; Białko ogółem: 118.57 g; Tłuszcz: 60.31 g; Kw. tł. nasy.: 27.10 g; Węglowodany ogółem: 332.29 g; W tym cukry: 57.96 g; Błonnik pok.: 48.95 g; Sól: 10.11 g; WW: 28.51 Por.; : 20.74 %; : 58.11 %; Ener. z T: 23.73 %; Ener. z Bł.: 4.28 %; K: 4039.96 mg; | |
| 2024-08-21 środa | Śniadanie | Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paprykarz szczeciński 80 g (RYB, SOJ.) Ser żółty 25 g (MLE.) Sałatka wiosenna 100 g Brzoskwinia 1 szt 1 szt | Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paprykarz szczeciński 80 g (RYB, SOJ.) Ser żółty 25 g (MLE.) Sałatka wiosenna 100 g | Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Szynka Zielonogórska- wp. parzona 25 g (SOJ.) Sałatka wiosenna - diety 100 g | Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paprykarz szczeciński 80 g (RYB, SOJ.) Ser żółty 25 g (MLE.) Sałatka wiosenna 100 g | |
| | II ŚN | | Brzoskwinia 1 szt 1 szt | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt | Brzoskwinia 1 szt 1 szt | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-08-25 KUCHNIA SIEDLCE

| | | SIE- Podstawowa/Ogólna | SIE- Podstawowa wzbogacona | SIE- Położnicza podstawowa | SIE- Położnicza łatwostrawna | SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów | |
|------------------|---------|---|--|---|---|--|--|
| 2024-08-21 środa | Obiad | Grycikowa () 300 ml (GLUPSZ, SEL.) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (GLUPSZ, JAJ.) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Sos jarzynowy () 80 ml (GLUPSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 100 g Mizeria 100 g (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Grycikowa () 300 ml (GLUPSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (GLUPSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 80 ml (GLUPSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 100 g Mizeria 100 g (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Grycikowa () 300 ml (GLUPSZ, SEL.) Kotlet mielony drobiowy 100 g (GLUPSZ, JAJ.) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Buraczki gotowane () 100 g Mizeria 100 g (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Ryżowa () 300 ml (MLE, SEL.) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (GLUPSZ, JAJ.) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Sos jarzynowy () 80 ml (GLUPSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Grycikowa () 300 ml (GLUPSZ, SEL.) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (GLUPSZ, JAJ.) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Sos jarzynowy () 80 ml (GLUPSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 100 g Mizeria 100 g (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | |
| | PD | Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (MLE.) | | | | | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt |
| | Kolacja | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paszтет z soczewicy () 60 g (GLUPSZ, JAJ.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ.) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g | | | | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ.) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb razowy pszenno-żytni 120 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paszтет z soczewicy () 60 g (GLUPSZ, JAJ.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ.) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g |
| | PN | Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.) Biszkopty 30 g (GLUPSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.) | | | | | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g (SOJ, SEL.) Sałata zielona 10 g |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-08-25 KUCHNIA SIEDLCE

| | SIE- Podstawowa/Ogólna | SIE- Podstawowa wzbogacona | SIE- Położnicza podstawowa | SIE- Położnicza łatwostrawna | SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów |
|---------------------|---|---|--|--|---|
| 2024-08-21 środa | Wartość energetyczna: 2485.37 kcal; Białko ogółem: 96.97 g; Tłuszcz: 84.35 g; Kw. tł. nasy.: 28.10 g; Węglowodany ogółem: 357.49 g; W tym cukry: 70.78 g; Błonnik pok.: 32.99 g; Sól: 8.65 g; WW: 32.43 Por; : 15.61 %; : 57.53 %; Ener. z T: 30.54 %; Ener. z Bł.: 2.65 %; K: 4173.10 mg; | Wartość energetyczna: 2686.77 kcal; Białko ogółem: 103.63 g; Tłuszcz: 88.37 g; Kw. tł. nasy.: 30.48 g; Węglowodany ogółem: 392.05 g; W tym cukry: 95.78 g; Błonnik pok.: 33.03 g; Sól: 8.87 g; WW: 35.90 Por; : 15.43 %; : 58.37 %; Ener. z T: 29.60 %; Ener. z Bł.: 2.46 %; K: 4457.03 mg; | Wartość energetyczna: 2806.53 kcal; Białko ogółem: 106.17 g; Tłuszcz: 94.84 g; Kw. tł. nasy.: 30.95 g; Węglowodany ogółem: 404.05 g; W tym cukry: 95.15 g; Błonnik pok.: 33.56 g; Sól: 8.96 g; WW: 37.05 Por; : 15.13 %; : 57.59 %; Ener. z T: 30.41 %; Ener. z Bł.: 2.39 %; K: 4446.51 mg; | Wartość energetyczna: 2538.76 kcal; Białko ogółem: 101.66 g; Tłuszcz: 73.60 g; Kw. tł. nasy.: 25.13 g; Węglowodany ogółem: 386.76 g; W tym cukry: 111.29 g; Błonnik pok.: 25.38 g; Sól: 8.88 g; WW: 36.12 Por; : 16.02 %; : 60.94 %; Ener. z T: 26.09 %; Ener. z Bł.: 2.00 %; K: 4042.48 mg; | Wartość energetyczna: 2310.24 kcal; Białko ogółem: 94.45 g; Tłuszcz: 83.15 g; Kw. tł. nasy.: 27.83 g; Węglowodany ogółem: 314.53 g; W tym cukry: 41.45 g; Błonnik pok.: 36.81 g; Sól: 11.39 g; WW: 27.72 Por; : 16.35 %; : 54.46 %; Ener. z T: 32.39 %; Ener. z Bł.: 3.19 %; K: 4410.93 mg; |
| 2024-08-22 czwartek | Śniadanie Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka graham-pszenna 60g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Arbuz 100 g | Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka graham-pszenna 60g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g | Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g | Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa 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>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g | |
| | II-ŚN | | Arbuz 100 g | | Jabłko 1 szt 1 szt |
| | Obiad | Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Risotto (ryż brązowy) z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona z olejem 100 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Risotto (ryż brązowy) z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (<u>SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 g Sałata zielona z olejem 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (<u>SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 g Sałata zielona z olejem 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona z olejem 100 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml |
| PD | | | Maślanka truskawkowa 150 ml (<u>MLE.</u>) Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) | | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-08-25 KUCHNIA SIEDLCE

| | | SIE- Podstawowa/Ogólna | SIE- Podstawowa wzbogacona | SIE- Położnicza podstawowa | SIE- Położnicza łatwostrawna | SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów |
|---------------------|-----------|---|---|---|---|---|
| 2024-08-22 czwartek | Kolacja | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Makaron z serem 300 g (GLU PSZ, MLE.) Sos jogurtowy naturalny 80 g (MLE.) Mus z jabłek () z/c 100 g | | | | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek 80 g (MLE.) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 25 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g |
| | PN | Bułka maślana 1 szt 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) | | | | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) |
| | | Wartość energetyczna: 2846.45 kcal; Białko ogółem: 108.35 g; Tłuszcz: 82.03 g; Kw. tł. nasy.: 26.15 g; Węglowodany ogółem: 428.99 g; W tym cukry: 108.88 g; Błonnik pok.: 35.95 g; Sól: 6.06 g; WW: 39.37 Por.; : 15.23 %; : 60.29 %; Ener. z T: 25.94 %; Ener. z Bł.: 2.53 %; K: 3911.20 mg; | Wartość energetyczna: 3088.25 kcal; Białko ogółem: 115.61 g; Tłuszcz: 87.58 g; Kw. tł. nasy.: 28.07 g; Węglowodany ogółem: 470.03 g; W tym cukry: 118.93 g; Błonnik pok.: 36.34 g; Sól: 6.43 g; WW: 43.45 Por.; : 14.97 %; : 60.88 %; Ener. z T: 25.52 %; Ener. z Bł.: 2.35 %; K: 3948.10 mg; | Wartość energetyczna: 3085.37 kcal; Białko ogółem: 115.46 g; Tłuszcz: 86.50 g; Kw. tł. nasy.: 27.82 g; Węglowodany ogółem: 473.56 g; W tym cukry: 118.50 g; Błonnik pok.: 31.80 g; Sól: 6.42 g; WW: 44.31 Por.; : 14.97 %; : 61.39 %; Ener. z T: 25.23 %; Ener. z Bł.: 2.06 %; K: 3840.82 mg; | Wartość energetyczna: 3089.28 kcal; Białko ogółem: 114.53 g; Tłuszcz: 85.49 g; Kw. tł. nasy.: 27.26 g; Węglowodany ogółem: 478.83 g; W tym cukry: 113.81 g; Błonnik pok.: 28.90 g; Sól: 6.77 g; WW: 45.06 Por.; : 14.83 %; : 62.00 %; Ener. z T: 24.90 %; Ener. z Bł.: 1.87 %; K: 3703.91 mg; | Wartość energetyczna: 2441.59 kcal; Białko ogółem: 96.64 g; Tłuszcz: 85.84 g; Kw. tł. nasy.: 29.26 g; Węglowodany ogółem: 335.59 g; W tym cukry: 52.94 g; Błonnik pok.: 55.68 g; Sól: 7.64 g; WW: 28.18 Por.; : 15.83 %; : 54.98 %; Ener. z T: 31.64 %; Ener. z Bł.: 4.56 %; K: 4100.03 mg; |
| 2024-08-23 piątek | Śniadanie | Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Kiełki rzodkiewki 20 g Śliwka 150 g | Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Kiełki rzodkiewki 20 g | Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Kiełki rzodkiewki 20 g | Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g | Maślanka 150 ml (MLE.) Kawa zbożowa b/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Ser żółty 25 g (MLE.) Pomidor 80 g Kiełki rzodkiewki 20 g |
| | II ŚN | | Śliwka 150 g | Banan 150 g | Śliwka 150 g | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-08-25 KUCHNIA SIEDLCE

| | | SIE- Podstawowa/Ogólna | SIE- Podstawowa wzbogacona | SIE- Położnicza podstawowa | SIE- Położnicza łatwostrawna | SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów |
|-------------------|---------|--|---|--|--|---|
| 2024-08-23 piątek | Obiad | Dyniowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Dyniowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | | Koperkowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Dyniowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml |
| | PD | | Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Mieszanka studencka 30 g (<u>OZI, ORZ.</u>) | | Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u>) | Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) 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 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Hummus 50 g (<u>SEZ.</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Miód (25g) 1 szt Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</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 Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Hummus 50 g (<u>SEZ.</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt |
| | PN | | Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g | | | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z ziołami 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g |
| | | Wartość energetyczna: 2434.10 kcal; Białko ogółem: 107.24 g; Tłuszcz: 70.67 g; Kw. tł. nasy.: 21.45 g; Węglowodany ogółem: 353.51 g; W tym cukry: 110.80 g; Błonnik pok.: 29.75 g; Sól: 7.50 g; WW: 32.42 g; Por.: 17.62 %; Ener. z T: 26.13 %; Ener. z Bł.: 2.44 %; K: 4097.97 mg; | Wartość energetyczna: 2695.70 kcal; Białko ogółem: 119.54 g; Tłuszcz: 83.12 g; Kw. tł. nasy.: 23.85 g; Węglowodany ogółem: 385.01 g; W tym cukry: 133.45 g; Błonnik pok.: 30.20 g; Sól: 7.65 g; WW: 35.57 g; Por.: 17.74 %; Ener. z T: 27.75 %; Ener. z Bł.: 2.24 %; K: 4366.47 mg; | Wartość energetyczna: 2609.45 kcal; Białko ogółem: 115.27 g; Tłuszcz: 69.57 g; Kw. tł. nasy.: 22.55 g; Węglowodany ogółem: 399.99 g; W tym cukry: 133.95 g; Błonnik pok.: 30.20 g; Sól: 6.85 g; WW: 37.07 g; Por.: 17.67 %; Ener. z T: 23.99 %; Ener. z Bł.: 2.31 %; K: 4377.97 mg; | Wartość energetyczna: 2603.66 kcal; Białko ogółem: 114.20 g; Tłuszcz: 61.55 g; Kw. tł. nasy.: 22.73 g; Węglowodany ogółem: 419.46 g; W tym cukry: 150.36 g; Błonnik pok.: 22.54 g; Sól: 6.83 g; WW: 39.94 g; Por.: 17.54 %; Ener. z T: 21.28 %; Ener. z Bł.: 1.73 %; K: 4315.54 mg; | Wartość energetyczna: 2312.76 kcal; Białko ogółem: 118.97 g; Tłuszcz: 79.04 g; Kw. tł. nasy.: 27.44 g; Węglowodany ogółem: 295.87 g; W tym cukry: 52.49 g; Błonnik pok.: 40.49 g; Sól: 7.96 g; WW: 25.57 g; Por.: 20.58 %; Ener. z T: 30.76 %; Ener. z Bł.: 3.50 %; K: 4516.30 mg; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-08-25 KUCHNIA SIEDLCE

| | | SIE- Podstawowa/Ogólna | SIE- Podstawowa wzbogacona | SIE- Położnicza podstawowa | SIE- Położnicza łatwostrawna | SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów |
|-------------------|-----------|---|---|---|--|--|
| 2024-08-24 sobota | Sniadanie | Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser żółty 25 g (MLE.) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g Ketchup 20 g (SEL.) Sałata lodowa 20 g Pomidorki koktajlowe 80 g Jabłko 1 szt 1 szt | Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser żółty 25 g (MLE.) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g Ketchup 20 g (SEL.) Sałata lodowa 20 g Pomidorki koktajlowe 80 g | Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser żółty 25 g (MLE.) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g Ketchup 20 g (SEL.) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata lodowa 20 g | Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (SOJ.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ.) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata lodowa 20 g | Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (SOJ.) Ser żółty 25 g (MLE.) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata lodowa 20 g |
| | II ŚN | | Jabłko 1 szt 1 szt | | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt | Jabłko 1 szt 1 szt |
| | Obiad | Grochowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza gryczana 180 g Gulasz wołowy 150 g (GLU PSZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Jarzynowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza gryczana 180 g Gulasz wołowy 150 g (GLU PSZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Gulasz wołowy 150 g (GLU PSZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Grochowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza gryczana 180 g Gulasz wołowy 150 g (GLU PSZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | |
| PD | | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt | | | | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-08-25 KUCHNIA SIEDLCE

| | | SIE- Podstawowa/Ogólna | SIE- Podstawowa wzbogacona | SIE- Położnicza podstawowa | SIE- Położnicza łatwostrawna | SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów |
|----------------------|-----------|---|---|---|---|--|
| 2024-08-24 sobota | Kolacja | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Twarożek 80 g (MLE.) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Twarożek 80 g (MLE.) Sałata lodowa 20 g Papryka świeża 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Twarożek 80 g (MLE.) Sałata lodowa 20 g Papryka świeża 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Twarożek 80 g (MLE.) Sałata lodowa 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Twarożek 80 g (MLE.) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt |
| | PN | Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.) | | | | |
| | | Wartość energetyczna: 2652.36 kcal; Białko ogółem: 112.94 g; Tłuszcz: 90.26 g; Kw. tł. nasy.: 34.20 g; Węglowodany ogółem: 360.70 g; W tym cukry: 81.87 g; Błonnik pok.: 36.23 g; Sól: 9.77 g; WW: 32.55 Por.; : 17.03 %; : 54.40 %; Ener. z T: 30.63 %; Ener. z Bł.: 2.73 %; K: 3711.63 mg; | Wartość energetyczna: 2715.06 kcal; Białko ogółem: 115.72 g; Tłuszcz: 90.30 g; Kw. tł. nasy.: 34.21 g; Węglowodany ogółem: 372.28 g; W tym cukry: 82.38 g; Błonnik pok.: 39.37 g; Sól: 9.77 g; WW: 33.40 Por.; : 17.05 %; : 54.85 %; Ener. z T: 29.93 %; Ener. z Bł.: 2.90 %; K: 3723.73 mg; | Wartość energetyczna: 2617.85 kcal; Białko ogółem: 109.86 g; Tłuszcz: 87.07 g; Kw. tł. nasy.: 33.99 g; Węglowodany ogółem: 359.20 g; W tym cukry: 82.55 g; Błonnik pok.: 35.54 g; Sól: 9.77 g; WW: 32.47 Por.; : 16.79 %; : 54.88 %; Ener. z T: 29.93 %; Ener. z Bł.: 2.72 %; K: 3591.55 mg; | Wartość energetyczna: 2414.71 kcal; Białko ogółem: 104.68 g; Tłuszcz: 66.95 g; Kw. tł. nasy.: 23.08 g; Węglowodany ogółem: 370.72 g; W tym cukry: 84.01 g; Błonnik pok.: 32.78 g; Sól: 8.14 g; WW: 33.91 Por.; : 17.34 %; : 61.41 %; Ener. z T: 24.95 %; Ener. z Bł.: 2.72 %; K: 3611.84 mg; | Wartość energetyczna: 2245.80 kcal; Białko ogółem: 112.50 g; Tłuszcz: 77.95 g; Kw. tł. nasy.: 28.73 g; Węglowodany ogółem: 304.37 g; W tym cukry: 46.75 g; Błonnik pok.: 46.78 g; Sól: 9.32 g; WW: 25.81 Por.; : 20.04 %; : 54.21 %; Ener. z T: 31.24 %; Ener. z Bł.: 4.17 %; K: 4041.21 mg; |
| 2024-08-25 niedziela | Śniadanie | Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser mozzarella 80 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Banan 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser mozzarella 80 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser mozzarella 80 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser mozzarella 80 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-08-25 KUCHNIA SIEDLCE

| | | SIE- Podstawowa/Ogólna | SIE- Podstawowa wzbogacona | SIE- Położnicza podstawowa | SIE- Położnicza łatwostrawna | SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów | |
|----------------------|---------|---|---|--|---|--|---|
| 2024-08-25 niedziela | II ŚN | | | Banan 150 g | | Kiwi 1 szt 1 szt | |
| | Obiad | Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | | | Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | | Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml |
| | PD | | Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 200 ml | | | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) | |
| | Kolacja | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Ogórek świeży 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Dżem 25 g 2 szt Ogórek świeży 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek świeży 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | | |
| | PN | Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt | | | | Chleb razowy żytnio-pszenno 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g | |
| | | | Wartość energetyczna: 2375.23 kcal; Białko ogółem: 110.98 g; Tłuszcz: 80.02 g; Kw. tł. nasy.: 23.37 g; Węglowodany ogółem: 317.69 g; W tym cukry: 102.99 g; Błonnik pok.: 33.73 g; Sól: 6.98 g; WW: 28.47 Por; : 18.69 %; : 53.50 %; Ener. z T: 30.32 %; Ener. z Bł.: 2.84 %; K: 4152.19 mg; | Wartość energetyczna: 2522.63 kcal; Białko ogółem: 111.18 g; Tłuszcz: 80.18 g; Kw. tł. nasy.: 23.53 g; Węglowodany ogółem: 354.38 g; W tym cukry: 129.04 g; Błonnik pok.: 34.56 g; Sól: 7.02 g; WW: 32.07 Por; : 17.63 %; : 56.19 %; Ener. z T: 28.61 %; Ener. z Bł.: 2.74 %; K: 4153.66 mg; | Wartość energetyczna: 2564.13 kcal; Białko ogółem: 111.31 g; Tłuszcz: 80.31 g; Kw. tł. nasy.: 23.53 g; Węglowodany ogółem: 364.88 g; W tym cukry: 138.54 g; Błonnik pok.: 34.56 g; Sól: 7.02 g; WW: 33.17 Por; : 17.36 %; : 56.92 %; Ener. z T: 28.19 %; Ener. z Bł.: 2.70 %; K: 4153.66 mg; | Wartość energetyczna: 2414.27 kcal; Białko ogółem: 105.32 g; Tłuszcz: 67.29 g; Kw. tł. nasy.: 25.54 g; Węglowodany ogółem: 360.75 g; W tym cukry: 130.31 g; Błonnik pok.: 31.80 g; Sól: 7.38 g; WW: 33.04 Por; : 17.45 %; : 59.77 %; Ener. z T: 25.09 %; Ener. z Bł.: 2.63 %; K: 4413.72 mg; | Wartość energetyczna: 2328.27 kcal; Białko ogółem: 122.03 g; Tłuszcz: 89.49 g; Kw. tł. nasy.: 29.40 g; Węglowodany ogółem: 276.15 g; W tym cukry: 40.49 g; Błonnik pok.: 45.67 g; Sól: 8.33 g; WW: 23.15 Por; : 20.97 %; : 47.44 %; Ener. z T: 34.59 %; Ener. z Bł.: 3.92 %; K: 3990.32 mg; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-08-25 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 |
|-------------------------|--|---|--|--|--|--|
| 2024-08-19 poniedziałek | Śniadanie | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 60g 1 szt (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g | Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g | Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) | Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml (GLU PSZ, JAJ.) | Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) |
| | II ŚN | Kiwi 1 szt 1 szt | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt | Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml | | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt |
| | Obiad | Brokułowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml (SEL.) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Surówka z pora i jabłka z koperkiem (z olejem) 100 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Brokułowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Płynna obiad*(-)-SIED 500 ml (SEL.) | | Brokułowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt |
| PD | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g | Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml | | Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.) | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-08-25 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 |
|----------------------------|---------|---|---|--|---|---|
| 2024-08-19 poniedziałek | Kolacja | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 75 g (SOJ.) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) | Płynna kolacja *(-)-SIED 500 ml (SEL.) | | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.) Brokuł gotowany* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) |
| | PN | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt |
| | | Wartość energetyczna: 1941.82 kcal; Białko ogółem: 77.48 g; Tłuszcz: 54.19 g; Kw. tł. nasy.: 11.47 g; Węglowodany ogółem: 302.06 g; W tym cukry: 43.02 g; Błonnik pok.: 49.57 g; Sól: 10.28 g; WW: 25.30 Por; : 15.96 %; : 62.22 %; Ener. z T: 25.12 %; Ener. z Bł.: 5.11 %; K: 3776.15 mg; | Wartość energetyczna: 2167.34 kcal; Białko ogółem: 89.49 g; Tłuszcz: 57.12 g; Kw. tł. nasy.: 23.68 g; Węglowodany ogółem: 336.24 g; W tym cukry: 54.82 g; Błonnik pok.: 36.89 g; Sól: 11.09 g; WW: 29.92 Por; : 16.52 %; : 62.05 %; Ener. z T: 23.72 %; Ener. z Bł.: 3.40 %; K: 3646.38 mg; | Wartość energetyczna: 2101.36 kcal; Białko ogółem: 87.20 g; Tłuszcz: 77.06 g; Kw. tł. nasy.: 16.19 g; Węglowodany ogółem: 278.80 g; W tym cukry: 83.89 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 2.00 g; WW: 24.73 Por; : 16.60 %; : 53.07 %; Ener. z T: 33.00 %; Ener. z Bł.: 2.83 %; K: 5021.46 mg; | Wartość energetyczna: 1894.56 kcal; Białko ogółem: 73.94 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; Węglowodany ogółem: 259.14 g; W tym cukry: 64.23 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 1.56 g; WW: 22.72 Por; : 15.61 %; : 54.71 %; Ener. z T: 32.69 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 4454.96 mg; | Wartość energetyczna: 2359.70 kcal; Białko ogółem: 111.71 g; Tłuszcz: 65.81 g; Kw. tł. nasy.: 25.66 g; Węglowodany ogółem: 347.97 g; W tym cukry: 101.00 g; Błonnik pok.: 37.58 g; Sól: 9.91 g; WW: 31.01 Por; : 18.94 %; : 58.98 %; Ener. z T: 25.10 %; Ener. z Bł.: 3.19 %; K: 4325.56 mg; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-08-25 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 |
|-------------------|--|--|--|--|--|---|
| 2024-08-20 wtorek | Śniadanie | Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Hummus 80 g (SEZ.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g Rukola 20 g Papryka świeża 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml | Maślanka 150 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek a`la homogenizowany z ziołami 80 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml | Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml (GLU PSZ. JAJ. MLE.) | Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml (GLU PSZ. JAJ.) | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek a`la homogenizowany z ziołami 80 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.) Kalafior gotowany* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml |
| | II ŚN | Jabłko 1 szt 1 szt | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt | Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml | | Banan 150 g |
| | Obiad | Pieczarkowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ. SEL.) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml | Solferino () 300 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml | Płynna obiad*(-)-SIED 500 ml (SEL.) | | Solferino () 300 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ. JAJ.) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Dynia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml |
| PD | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g (GLU PSZ. SOJ.) Sałata zielona 20 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g (GLU PSZ. SOJ.) Sałata zielona 20 g | Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml | | Jogurt brzoskwiowy 150g 1 szt (MLE.) | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-08-25 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 | |
|-------------------|---|---|---|--|---|---|
| 2024-08-20 wtorek | Kolacja | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 75 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Płynna kolacja *(SEL.)-SIED 500 ml (SEL.) | | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt |
| | PN | Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | | Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt |
| | Wartość energetyczna: 2335.07 kcal; Białko ogółem: 106.10 g; Tłuszcz: 75.27 g; Kw. tł. nasy.: 15.61 g; Węglowodany ogółem: 320.91 g; W tym cukry: 38.68 g; Błonnik pok.: 48.95 g; Sól: 11.49 g; WW: 27.31 Por.; : 18.17 %; : 54.97 %; Ener. z T: 29.01 %; Ener. z Bł.: 4.19 %; K: 3703.83 mg; | Wartość energetyczna: 2264.90 kcal; Białko ogółem: 114.30 g; Tłuszcz: 58.11 g; Kw. tł. nasy.: 26.89 g; Węglowodany ogółem: 331.77 g; W tym cukry: 51.98 g; Błonnik pok.: 27.21 g; Sól: 11.01 g; WW: 30.50 Por.; : 20.19 %; : 58.59 %; Ener. z T: 23.09 %; Ener. z Bł.: 2.40 %; K: 3261.78 mg; | Wartość energetyczna: 2101.36 kcal; Białko ogółem: 87.20 g; Tłuszcz: 77.06 g; Kw. tł. nasy.: 16.19 g; Węglowodany ogółem: 278.80 g; W tym cukry: 83.89 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 2.00 g; WW: 24.73 Por.; : 16.60 %; : 53.07 %; Ener. z T: 33.00 %; Ener. z Bł.: 2.83 %; K: 5021.46 mg; | Wartość energetyczna: 1894.56 kcal; Białko ogółem: 73.94 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; Węglowodany ogółem: 259.14 g; W tym cukry: 64.23 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 1.56 g; WW: 22.72 Por.; : 15.61 %; : 54.71 %; Ener. z T: 32.69 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 4454.96 mg; | Wartość energetyczna: 2529.04 kcal; Białko ogółem: 104.96 g; Tłuszcz: 61.25 g; Kw. tł. nasy.: 25.10 g; Węglowodany ogółem: 399.11 g; W tym cukry: 131.00 g; Błonnik pok.: 32.58 g; Sól: 7.71 g; WW: 36.72 Por.; : 16.60 %; : 63.13 %; Ener. z T: 21.80 %; Ener. z Bł.: 2.58 %; K: 5035.74 mg; | |
| 2024-08-21 środa | Śniadanie | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Paprykarz szczeciński 80 g (RYB, SOJ.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g (SOJ.) Sałatka wiosenna 100 g | Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g (SOJ.) Sałatka wiosenna - diety 100 g | Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) | Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml (GLU PSZ, JAJ.) | Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 75 g (SOJ.) Brokuł gotowany* 100 g |
| | II ŚN | Brzoskwinia 1 szt 1 szt | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt | Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml | | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-08-25 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 |
|------------------|---------|--|--|---|--------------------------------------|--|
| 2024-08-21 środa | Obiad | Grysikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | | Płynna obiad*(-)-SIED 500 ml (SEL.) | | Grysikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt |
| | PD | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt | | Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (MLE.) | Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml | Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (MLE.) |
| | Kolacja | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb razowy pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g Pasztet z soczewicy () 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ.) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g | Płynna kolacja *(-)-SIED 500 ml (SEL.) | | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g |
| | PN | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 25 g (SOJ, SEL.) Sałata zielona 10 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 25 g (SOJ, SEL.) Sałata zielona 10 g | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | | Biszkoty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.) Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.) |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-08-25 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 |
|---------------------|---|--|--|---|---|
| 2024-08-21 środa | Wartość energetyczna: 2089.02 kcal; Białko ogółem: 87.61 g; Tłuszcz: 58.85 g; Kw. tł. nasy.: 11.66 g; Węglowodany ogółem: 321.20 g; W tym cukry: 51.04 g; Błonnik pok.: 39.13 g; Sól: 11.29 g; WW: 28.20 Por; : 16.78 %; : 61.50 %; Ener. z T: 25.36 %; Ener. z Bł.: 3.75 %; K: 4393.15 mg; | Wartość energetyczna: 2036.26 kcal; Białko ogółem: 87.58 g; Tłuszcz: 54.64 g; Kw. tł. nasy.: 21.58 g; Węglowodany ogółem: 311.55 g; W tym cukry: 53.05 g; Błonnik pok.: 27.12 g; Sól: 12.35 g; WW: 28.33 Por; : 17.20 %; : 61.20 %; Ener. z T: 24.15 %; Ener. z Bł.: 2.66 %; K: 3516.43 mg; | Wartość energetyczna: 2177.22 kcal; Białko ogółem: 93.81 g; Tłuszcz: 81.09 g; Kw. tł. nasy.: 18.58 g; Węglowodany ogółem: 281.99 g; W tym cukry: 85.25 g; Błonnik pok.: 29.74 g; Sól: 2.17 g; WW: 25.05 Por; : 17.23 %; : 51.81 %; Ener. z T: 33.52 %; Ener. z Bł.: 2.73 %; K: 5303.66 mg; | Wartość energetyczna: 1894.56 kcal; Białko ogółem: 73.94 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; Węglowodany ogółem: 259.14 g; W tym cukry: 64.23 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 1.56 g; WW: 22.72 Por; : 15.61 %; : 54.71 %; Ener. z T: 32.69 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 4454.96 mg; | Wartość energetyczna: 2334.21 kcal; Białko ogółem: 103.31 g; Tłuszcz: 53.07 g; Kw. tł. nasy.: 24.44 g; Węglowodany ogółem: 377.29 g; W tym cukry: 98.09 g; Błonnik pok.: 25.21 g; Sól: 8.83 g; WW: 35.10 Por; : 17.70 %; : 64.65 %; Ener. z T: 20.46 %; Ener. z Bł.: 2.16 %; K: 3860.94 mg; |
| 2024-08-22 czwartek | Śniadanie Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 60g 1 szt (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ.) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g | Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g | Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) | Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml (GLU PSZ, JAJ.) | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) |
| | Jabłko 1 szt 1 szt | | Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt | |
| | Obiad Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Risotto (ryż brązowy) z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (SEL.) Sałata zielona z olejem 100 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml | Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (SEL.) Sałata zielona z olejem 100 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml | Płynna obiad*()-SIED 500 ml (SEL.) | Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Ryż na sypko 200 g Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | |
| | PD Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Baton szynkowy z kurcząt 20 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Sałata zielona 20 g | Maślanka truskawkowa 150 ml (MLE.) | Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml | Maślanka truskawkowa 150 ml (MLE.) |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-08-25 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 | |
|---------------------|--|---|--|--|---|--|
| 2024-08-22 czwartek | Kolacja | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 75 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 25 g Twarożek 80 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g | Płynna kolacja *(SEL.) 500 ml | | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 25 g Twarożek 80 g (MLE.) Kalafior gotowany* 100 g |
| | PN | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | | Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt |
| | | Wartość energetyczna: 2319.06 kcal; Białko ogółem: 94.34 g; Tłuszcz: 73.07 g; Kw. tł. nasy.: 14.12 g; Węglowodany ogółem: 333.92 g; W tym cukry: 43.59 g; Błonnik pok.: 49.19 g; Sól: 9.65 g; WW: 28.61 Por; : 16.27 %; : 57.60 %; Ener. z T: 28.36 %; Ener. z Bł.: 4.24 %; K: 3693.24 mg; | Wartość energetyczna: 2376.82 kcal; Białko ogółem: 91.54 g; Tłuszcz: 81.59 g; Kw. tł. nasy.: 28.15 g; Węglowodany ogółem: 332.92 g; W tym cukry: 43.92 g; Błonnik pok.: 34.61 g; Sól: 8.60 g; WW: 29.97 Por; : 15.41 %; : 56.03 %; Ener. z T: 30.90 %; Ener. z Bł.: 2.91 %; K: 3214.14 mg; | Wartość energetyczna: 2113.42 kcal; Białko ogółem: 91.94 g; Tłuszcz: 79.31 g; Kw. tł. nasy.: 17.69 g; Węglowodany ogółem: 272.08 g; W tym cukry: 66.91 g; Błonnik pok.: 29.70 g; Sól: 2.09 g; WW: 24.05 Por; : 17.40 %; : 51.50 %; Ener. z T: 33.77 %; Ener. z Bł.: 2.81 %; K: 5019.86 mg; | Wartość energetyczna: 1894.56 kcal; Białko ogółem: 73.94 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; Węglowodany ogółem: 259.14 g; W tym cukry: 64.23 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 1.56 g; WW: 22.72 Por; : 15.61 %; : 54.71 %; Ener. z T: 32.69 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 4454.96 mg; | Wartość energetyczna: 2597.78 kcal; Białko ogółem: 105.39 g; Tłuszcz: 69.12 g; Kw. tł. nasy.: 29.25 g; Węglowodany ogółem: 405.37 g; W tym cukry: 102.20 g; Błonnik pok.: 33.40 g; Sól: 7.84 g; WW: 37.17 Por; : 16.23 %; : 62.42 %; Ener. z T: 23.95 %; Ener. z Bł.: 2.57 %; K: 3551.21 mg; |
| 2024-08-23 piątek | Śniadanie | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 25 g (GLU PSZ, SOJ.) Kielki rzodkiewki 20 g Pomidor 80 g | Maślanka 150 ml (MLE.) Kawa zbożowa b/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Kielki rzodkiewki 20 g Pomidor 80 g | Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) | Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml (GLU PSZ, JAJ.) | Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Marchew gotowana z olejem () 100 g |
| | II ŚN | Śliwka 150 g | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt | Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (MLE.) | Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml | Banan 150 g |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-08-25 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 |
|-------------------|---------|---|---|---|---|---|
| 2024-08-23 piątek | Obiad | Dyniowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g (RYB.) Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml | Dyniowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g (RYB.) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml | Płynna obiad*()-SIED 500 ml (SEL.) | | Dyniowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g (RYB.) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml |
| | PD | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) | Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g | Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.) | Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml | Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.) |
| | Kolacja | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Hummus 50 g (SEZ.) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Płynna kolacja *()-SIED 500 ml (SEL.) | | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Miód (25g) 1 szt Kalafior gotowany* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt |
| | PN | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g (SOJ, SEL.) Sałata zielona 10 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twarożek z ziołami 40 g (MLE.) Sałata zielona 10 g | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | | Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g |
| | | | Wartość energetyczna: 2028.05 kcal; Białko ogółem: 94.20 g; Tłuszcz: 65.51 g; Kw. tł. nasy.: 12.91 g; Węglowodany ogółem: 280.23 g; W tym cukry: 34.23 g; Błonnik pok.: 40.50 g; Sól: 10.23 g; WW: 23.96 Por; : 18.58 %; : 55.27 %; Ener. z T: 29.07 %; Ener. z Bł.: 3.99 %; K: 3927.98 mg; | Wartość energetyczna: 2181.66 kcal; Białko ogółem: 113.49 g; Tłuszcz: 62.11 g; Kw. tł. nasy.: 22.59 g; Węglowodany ogółem: 301.08 g; W tym cukry: 46.26 g; Błonnik pok.: 24.75 g; Sól: 7.76 g; WW: 27.67 Por; : 20.81 %; : 55.20 %; Ener. z T: 25.62 %; Ener. z Bł.: 2.27 %; K: 3720.38 mg; | Wartość energetyczna: 2201.29 kcal; Białko ogółem: 101.86 g; Tłuszcz: 84.84 g; Kw. tł. nasy.: 20.98 g; Węglowodany ogółem: 275.27 g; W tym cukry: 90.92 g; Błonnik pok.: 30.16 g; Sól: 2.27 g; WW: 24.37 Por; : 18.51 %; : 50.02 %; Ener. z T: 34.69 %; Ener. z Bł.: 2.74 %; K: 5570.56 mg; | Wartość energetyczna: 1894.56 kcal; Białko ogółem: 73.94 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; Węglowodany ogółem: 259.14 g; W tym cukry: 64.23 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 1.56 g; WW: 22.72 Por; : 15.61 %; : 54.71 %; Ener. z T: 32.69 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 4454.96 mg; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-08-25 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 |
|-------------------|-----------|--|--|--|--|---|
| 2024-08-24 sobota | Śniadanie | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (SOJ.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ.) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata lodowa 20 g | Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (SOJ.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ.) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata lodowa 20 g | Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) | Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml (GLU PSZ, JAJ.) | Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (SOJ.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ.) Marchew gotowana z olejem () 100 g |
| | II ŚN | Jabłko 1 szt 1 szt | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt | Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml | | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt |
| | Obiad | Grochowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza gryczana 180 g Gulasz wołowy 150 g (GLU PSZ.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Gulasz wołowy 150 g (GLU PSZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Płynna obiad*(-)-SIED 500 ml (SEL.) | | Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml (MLE, SEL.) Ryż na sypko 180 g Gulasz wołowy 150 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml |
| | PD | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt | | Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml | | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-08-25 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 | |
|----------------------|--|--|--|--|--|---|
| 2024-08-24 sobota | Kolacja | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 75 g Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Twarożek 80 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Płynna kolacja *(-)-SIED 500 ml (SEL.) | | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek 80 g (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Brokuł gotowany* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt |
| | PN | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadanej 25 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Baton szynkowy z kurcząt 25 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Sałata zielona 10 g | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | | Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt |
| | Wartość energetyczna: 2029.75 kcal; Białko ogółem: 99.15 g; Tłuszcz: 65.52 g; Kw. tł. nasy.: 13.52 g; Węglowodany ogółem: 292.58 g; W tym cukry: 38.68 g; Błonnik pok.: 46.95 g; Sól: 10.26 g; WW: 24.62 Por.; : 19.54 %; : 57.66 %; Ener. z T: 29.05 %; Ener. z Bł.: 4.63 %; K: 3653.86 mg; | Wartość energetyczna: 2144.56 kcal; Białko ogółem: 99.97 g; Tłuszcz: 65.23 g; Kw. tł. nasy.: 23.41 g; Węglowodany ogółem: 312.78 g; W tym cukry: 47.75 g; Błonnik pok.: 33.53 g; Sól: 9.50 g; WW: 27.95 Por.; : 18.65 %; : 58.34 %; Ener. z T: 27.38 %; Ener. z Bł.: 3.13 %; K: 3444.52 mg; | Wartość energetyczna: 2101.36 kcal; Białko ogółem: 87.20 g; Tłuszcz: 77.06 g; Kw. tł. nasy.: 16.19 g; Węglowodany ogółem: 278.80 g; W tym cukry: 83.89 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 2.00 g; WW: 24.73 Por.; : 16.60 %; : 53.07 %; Ener. z T: 33.00 %; Ener. z Bł.: 2.83 %; K: 5021.46 mg; | Wartość energetyczna: 1894.56 kcal; Białko ogółem: 73.94 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; Węglowodany ogółem: 259.14 g; W tym cukry: 64.23 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 1.56 g; WW: 22.72 Por.; : 15.61 %; : 54.71 %; Ener. z T: 32.69 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 4454.96 mg; | Wartość energetyczna: 2332.78 kcal; Białko ogółem: 100.85 g; Tłuszcz: 53.16 g; Kw. tł. nasy.: 20.97 g; Węglowodany ogółem: 386.94 g; W tym cukry: 130.77 g; Błonnik pok.: 31.23 g; Sól: 8.08 g; WW: 35.57 Por.; : 17.29 %; : 66.35 %; Ener. z T: 20.51 %; Ener. z Bł.: 2.68 %; K: 3938.26 mg; | |
| 2024-08-25 niedziela | Śniadanie | Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) | Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml (GLU PSZ, JAJ.) | Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g Dyńa z wody 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-08-25 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 |
|----------------------|---------|--|---|--|---|---|
| 2024-08-25 niedziela | II ŚN | Kiwi 1 szt 1 szt | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt | Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml | | Banan 150 g |
| | Obiad | Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 180 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml | Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 180 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml | Płynna obiad*(-)-SIED 500 ml (SEL.) | | Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml |
| | PD | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt | Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml | | |
| | Kolacja | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (SOJ.) Ogórek świeży 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (SOJ.) Rukola 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Płynna kolacja*(-)-SIED 500 ml (SEL.) | | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Buraczki gotowane () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt |
| | PZ | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 10 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 10 g | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | | Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt |
| | | Wartość energetyczna: 2056.50 kcal; Białko ogółem: 101.47 g; Tłuszcz: 69.81 g; Kw. tł. nasy.: 17.45 g; Węglowodany ogółem: 272.36 g; W tym cukry: 36.03 g; Błonnik pok.: 45.67 g; Sól: 9.02 g; WW: 22.78 Por; : 19.74 %; : 52.98 %; Ener. z T: 30.55 %; Ener. z Bł.: 4.44 %; K: 3928.44 mg; | Wartość energetyczna: 2139.06 kcal; Białko ogółem: 110.59 g; Tłuszcz: 72.87 g; Kw. tł. nasy.: 27.81 g; Węglowodany ogółem: 273.12 g; W tym cukry: 44.41 g; Błonnik pok.: 34.05 g; Sól: 9.32 g; WW: 23.95 Por; : 20.68 %; : 51.07 %; Ener. z T: 30.66 %; Ener. z Bł.: 3.18 %; K: 3698.78 mg; | Wartość energetyczna: 2101.36 kcal; Białko ogółem: 87.20 g; Tłuszcz: 77.06 g; Kw. tł. nasy.: 16.19 g; Węglowodany ogółem: 278.80 g; W tym cukry: 83.89 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 2.00 g; WW: 24.73 Por; : 16.60 %; : 53.07 %; Ener. z T: 33.00 %; Ener. z Bł.: 2.83 %; K: 5021.46 mg; | Wartość energetyczna: 1894.56 kcal; Białko ogółem: 73.94 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; Węglowodany ogółem: 259.14 g; W tym cukry: 64.23 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 1.56 g; WW: 22.72 Por; : 15.61 %; : 54.71 %; Ener. z T: 32.69 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 4454.96 mg; | Wartość energetyczna: 2311.89 kcal; Białko ogółem: 93.58 g; Tłuszcz: 57.49 g; Kw. tł. nasy.: 21.71 g; Węglowodany ogółem: 367.71 g; W tym cukry: 130.35 g; Błonnik pok.: 33.87 g; Sól: 7.88 g; WW: 33.40 Por; : 16.19 %; : 63.62 %; Ener. z T: 22.38 %; Ener. z Bł.: 2.93 %; K: 4391.54 mg; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-08-25 KUCHNIA SIEDLCE

| | | SIE- Papkowata b/ml | SIE- Łatwo strawna | SIE- Bezmleczna | SIE- Niskotłuszczowa | SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych |
|-------------------------|--------------------------------------|---|--|--|---|--|
| 2024-08-19 poniedziałek | Śniadanie | Kasza manna na wodzie 300 ml (GLU PSZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) | Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt | Kasza manna na wodzie 300 ml (GLU PSZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt | Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata lodowa 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt | Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 60g 1 szt (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g |
| | II ŚN | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt | | | | Kiwi 1 szt 1 szt |
| | Obiad | Brokułowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml (SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Brokułowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Brokułowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml (SEL.) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Brokułowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Brokułowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Surówka z pora i jabłka z koperkiem (z olejem) 100 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt |
| PD | Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml | | | | Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.) Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.) | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-08-25 KUCHNIA SIEDLCE

| | | SIE- Papkowata b/ml | SIE- Łatwo strawna | SIE- Bezmleczna | SIE- Niskotłuszczowa | SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych |
|-------------------------|---------|--|--|---|---|--|
| 2024-08-19 poniedziałek | Kolacja | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 75 g (SOJ.) Brokuł gotowany* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 75 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) |
| | PN | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt | Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt | | | |
| | | | Wartość energetyczna: 2093.90 kcal; Białko ogółem: 87.15 g; Tłuszcz: 54.78 g; Kw. tł. nasy.: 11.39 g; Węglowodany ogółem: 329.46 g; W tym cukry: 77.40 g; Błonnik pok.: 36.97 g; Sól: 9.81 g; WW: 29.15 Por; : 16.65 %; : 62.94 %; Ener. z T: 23.54 %; Ener. z Bł.: 3.53 %; K: 3502.80 mg; | Wartość energetyczna: 2184.39 kcal; Białko ogółem: 86.99 g; Tłuszcz: 55.68 g; Kw. tł. nasy.: 22.12 g; Węglowodany ogółem: 347.61 g; W tym cukry: 88.31 g; Błonnik pok.: 33.88 g; Sól: 9.88 g; WW: 31.45 Por; : 15.93 %; : 63.65 %; Ener. z T: 22.94 %; Ener. z Bł.: 3.10 %; K: 3825.12 mg; | Wartość energetyczna: 1928.82 kcal; Białko ogółem: 70.55 g; Tłuszcz: 47.22 g; Kw. tł. nasy.: 9.91 g; Węglowodany ogółem: 321.61 g; W tym cukry: 70.77 g; Błonnik pok.: 31.96 g; Sól: 9.08 g; WW: 29.00 Por; : 14.63 %; : 66.70 %; Ener. z T: 22.03 %; Ener. z Bł.: 3.31 %; K: 3262.70 mg; | Wartość energetyczna: 2143.92 kcal; Białko ogółem: 98.46 g; Tłuszcz: 45.86 g; Kw. tł. nasy.: 16.42 g; Węglowodany ogółem: 346.84 g; W tym cukry: 86.03 g; Błonnik pok.: 29.54 g; Sól: 8.67 g; WW: 31.86 Por; : 18.37 %; : 64.71 %; Ener. z T: 19.25 %; Ener. z Bł.: 2.76 %; K: 3923.19 mg; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-08-25 KUCHNIA SIEDLCE

| | | SIE- Papkowata b/ml | SIE- Łatwo strawna | SIE- Bezmleczna | SIE- Niskotłuszczowa | SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych |
|-------------------|--|--|--|--|---|--|
| 2024-08-20 wtorek | Śniadanie | Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 75 g Kalafior gotowany* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek a`la homogenizowany z ziołami 80 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Rukola 20 g Banan 150 g | Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Miód (25g) 1 szt Rukola 20 g Pomidor 80 g Banan 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Serek a`la homogenizowany z ziołami 80 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Rukola 20 g Pomidor b/skórki 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Banan 150 g | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Serek a`la homogenizowany z ziołami 80 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Rukola 20 g Papryka świeża 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml |
| | II ŚN | Banan 150 g | | | | Banan 150 g |
| | Obiad | Solferino (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Dynia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Solferino () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Makaron 180 g (GLU PSZ.) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Solferino (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Solferino () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Dynia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Pieczarkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml |
| PD | Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml | | | | Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE.) | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-08-25 KUCHNIA SIEDLCE

| | | SIE- Papkowata b/ml | SIE- Łatwo strawna | SIE- Bezmleczna | SIE- Niskotłuszczowa | SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych |
|-------------------|-----------|---|--|--|---|--|
| 2024-08-20 wtorek | Kolacja | Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ.) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt |
| | PN | Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt | | | | |
| | | Wartość energetyczna: 2355.84 kcal; Białko ogółem: 88.67 g; Tłuszcz: 53.36 g; Kw. tł. nasy.: 12.85 g; Węglowodany ogółem: 390.74 g; W tym cukry: 110.31 g; Błonnik pok.: 32.15 g; Sól: 8.79 g; WW: 35.82 Por.; : 15.06 %; : 66.34 %; Ener. z T: 20.39 %; Ener. z Bł.: 2.73 %; K: 4291.00 mg; | Wartość energetyczna: 2398.44 kcal; Białko ogółem: 115.00 g; Tłuszcz: 55.67 g; Kw. tł. nasy.: 26.05 g; Węglowodany ogółem: 367.57 g; W tym cukry: 92.31 g; Błonnik pok.: 25.61 g; Sól: 7.01 g; WW: 34.27 Por.; : 19.18 %; : 61.30 %; Ener. z T: 20.89 %; Ener. z Bł.: 2.14 %; K: 3882.43 mg; | Wartość energetyczna: 2299.29 kcal; Białko ogółem: 92.17 g; Tłuszcz: 44.56 g; Kw. tł. nasy.: 11.56 g; Węglowodany ogółem: 391.35 g; W tym cukry: 77.56 g; Błonnik pok.: 25.61 g; Sól: 7.04 g; WW: 36.60 Por.; : 16.03 %; : 68.08 %; Ener. z T: 17.44 %; Ener. z Bł.: 2.23 %; K: 3459.09 mg; | Wartość energetyczna: 2290.12 kcal; Białko ogółem: 113.44 g; Tłuszcz: 40.58 g; Kw. tł. nasy.: 16.06 g; Węglowodany ogółem: 373.40 g; W tym cukry: 95.53 g; Błonnik pok.: 23.25 g; Sól: 5.52 g; WW: 35.09 Por.; : 19.81 %; : 65.22 %; Ener. z T: 15.95 %; Ener. z Bł.: 2.03 %; K: 4124.73 mg; | Wartość energetyczna: 2564.60 kcal; Białko ogółem: 123.47 g; Tłuszcz: 71.24 g; Kw. tł. nasy.: 24.73 g; Węglowodany ogółem: 369.31 g; W tym cukry: 90.17 g; Błonnik pok.: 45.35 g; Sól: 7.35 g; WW: 32.66 Por.; : 19.26 %; : 57.60 %; Ener. z T: 25.00 %; Ener. z Bł.: 3.54 %; K: 4703.54 mg; |
| 2024-08-21 środa | Śniadanie | Płatki owsiane na wodzie 300 ml (GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 75 g (SOJ.) Brokuł gotowany* 100 g | Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g (SOJ.) Sałatka wiosenna - diety 100 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt | Płatki owsiane na wodzie 300 ml (GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g (SOJ.) Sałatka wiosenna - diety 100 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt | Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g (SOJ.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata lodowa 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt | Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Paprykarz szczeciński 80 g (RYB, SOJ.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g (SOJ.) Sałatka wiosenna 100 g |
| | II ŚN | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt | | | | Brzoskwinia 1 szt 1 szt |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-08-25 KUCHNIA SIEDLCE

| | | SIE- Papkowata b/ml | SIE- Łatwo strawna | SIE- Bezmleczna | SIE- Niskotłuszczowa | SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych |
|------------------|---------|--|---|---|--|---|
| 2024-08-21 środa | Obiad | Grycikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Grycikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Grycikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Grycikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 100 g Mizeria 100 g (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Grycikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 100 g Mizeria 100 g (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt |
| | PD | Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml | | | | Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>) |
| | Kolacja | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 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>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb razowy pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ.</u>) Paszтет z soczewicy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g |
| | PN | Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt | Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>) Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u>) | Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Wafle ryżowe 30 g | Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>) Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u>) | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-08-25 KUCHNIA SIEDLCE

| | | SIE- Papkowata b/ml | SIE- Łatwo strawna | SIE- Bezmleczna | SIE- Niskotłuszczowa | SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych |
|---------------------|-----------|---|---|--|---|--|
| 2024-08-21 środa | | Wartość energetyczna: 1993.98 kcal; Białko ogółem: 82.02 g; Tłuszcz: 38.98 g; Kw. tł. nasy.: 10.66 g; Węglowodany ogółem: 338.79 g; W tym cukry: 92.67 g; Błonnik pok.: 25.19 g; Sól: 8.14 g; WW: 31.21 Por; : 16.45 %; : 67.96 %; Ener. z T: 17.60 %; Ener. z Bł.: 2.53 %; K: 3221.24 mg; | Wartość energetyczna: 2326.19 kcal; Białko ogółem: 95.08 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 22.66 g; Węglowodany ogółem: 351.02 g; W tym cukry: 85.90 g; Błonnik pok.: 25.37 g; Sól: 8.64 g; WW: 32.52 Por; : 16.35 %; : 60.36 %; Ener. z T: 26.62 %; Ener. z Bł.: 2.18 %; K: 3749.10 mg; | Wartość energetyczna: 2062.73 kcal; Białko ogółem: 82.87 g; Tłuszcz: 46.94 g; Kw. tł. nasy.: 10.58 g; Węglowodany ogółem: 339.56 g; W tym cukry: 82.26 g; Błonnik pok.: 26.36 g; Sól: 8.14 g; WW: 31.22 Por; : 16.07 %; : 65.85 %; Ener. z T: 20.48 %; Ener. z Bł.: 2.56 %; K: 3391.60 mg; | Wartość energetyczna: 2066.73 kcal; Białko ogółem: 88.14 g; Tłuszcz: 34.53 g; Kw. tł. nasy.: 14.27 g; Węglowodany ogółem: 369.57 g; W tym cukry: 84.98 g; Błonnik pok.: 23.42 g; Sól: 6.74 g; WW: 34.63 Por; : 17.06 %; : 71.53 %; Ener. z T: 15.04 %; Ener. z Bł.: 2.27 %; K: 3889.52 mg; | Wartość energetyczna: 2539.00 kcal; Białko ogółem: 102.64 g; Tłuszcz: 81.28 g; Kw. tł. nasy.: 19.50 g; Węglowodany ogółem: 372.26 g; W tym cukry: 80.22 g; Błonnik pok.: 34.05 g; Sól: 8.85 g; WW: 33.84 Por; : 16.17 %; : 58.65 %; Ener. z T: 28.81 %; Ener. z Bł.: 2.68 %; K: 4670.69 mg; |
| 2024-08-22 czwartek | Śniadanie | Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Dżem 25 g 1 szt Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) | Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Arbuz 100 g | Kasza manna na wodzie 300 ml (GLU PSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Arbuz 100 g | Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata lodowa 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Bułka pieczona 1szt. 1 szt Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) | Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 60g 1 szt (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g |
| | II ŚN | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt | | | | Arbuz 100 g |
| | Obiad | Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 200 g Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (SEL.) Sałata zielona z olejem 100 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (SEL.) Sałata zielona z olejem 100 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (SEL.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Risotto (ryż brązowy) z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (SEL.) Marchew gotowana z olejem () 100 g Sałata zielona z olejem 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml |
| | PD | Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml | | | | Maślanka truskawkowa 150 ml (MLE.) Herbatniki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-08-25 KUCHNIA SIEDLCE

| | | SIE- Papkowata b/ml | SIE- Łatwo strawna | SIE- Bezmleczna | SIE- Niskotłuszczowa | SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych |
|---------------------|-----------|---|--|--|--|--|
| 2024-08-22 czwartek | Kolacja | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 75 g Kalafior gotowany* 100 g | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Makaron z serem 300 g (GLU PSZ, MLE.) Sos jogurtowy naturalny 80 g (MLE.) Mus z jabłek () z/c 100 g | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 75 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Makaron z serem 300 g (GLU PSZ, MLE.) Sos jogurtowy naturalny 80 g (MLE.) Mus z jabłek () z/c 100 g | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Makaron z serem b/c 300 g (GLU PSZ, MLE.) Sos jogurtowy naturalny 80 g (MLE.) Mus z jabłek () b/c 100 g |
| | PN | Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt | Bułka maślana 1 szt 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) | Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt | Bułka maślana 1 szt 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) | |
| | | Wartość energetyczna: 2386.44 kcal; Białko ogółem: 87.02 g; Tłuszcz: 52.87 g; Kw. tł. nasy.: 12.15 g; Węglowodany ogółem: 408.69 g; W tym cukry: 111.81 g; Błonnik pok.: 33.05 g; Sól: 8.34 g; WW: 37.55 Por; : 14.58 %; : 68.50 %; Ener. z T: 19.94 %; Ener. z Bł.: 2.77 %; K: 3088.37 mg; | Wartość energetyczna: 2847.48 kcal; Białko ogółem: 107.27 g; Tłuszcz: 79.94 g; Kw. tł. nasy.: 25.34 g; Węglowodany ogółem: 437.79 g; W tym cukry: 103.76 g; Błonnik pok.: 28.51 g; Sól: 6.40 g; WW: 40.98 Por; : 15.07 %; : 61.50 %; Ener. z T: 25.27 %; Ener. z Bł.: 2.00 %; K: 3667.01 mg; | Wartość energetyczna: 2215.60 kcal; Białko ogółem: 83.68 g; Tłuszcz: 64.53 g; Kw. tł. nasy.: 12.04 g; Węglowodany ogółem: 340.13 g; W tym cukry: 81.77 g; Błonnik pok.: 26.10 g; Sól: 8.18 g; WW: 31.50 Por; : 15.11 %; : 61.41 %; Ener. z T: 26.21 %; Ener. z Bł.: 2.36 %; K: 3134.90 mg; | Wartość energetyczna: 2698.74 kcal; Białko ogółem: 103.64 g; Tłuszcz: 61.41 g; Kw. tł. nasy.: 21.51 g; Węglowodany ogółem: 448.24 g; W tym cukry: 109.36 g; Błonnik pok.: 33.18 g; Sól: 5.50 g; WW: 41.52 Por; : 15.36 %; : 66.44 %; Ener. z T: 20.48 %; Ener. z Bł.: 2.46 %; K: 3909.62 mg; | Wartość energetyczna: 2906.16 kcal; Białko ogółem: 116.02 g; Tłuszcz: 88.05 g; Kw. tł. nasy.: 25.00 g; Węglowodany ogółem: 424.64 g; W tym cukry: 78.39 g; Błonnik pok.: 39.37 g; Sól: 6.20 g; WW: 38.61 Por; : 15.97 %; : 58.45 %; Ener. z T: 27.27 %; Ener. z Bł.: 2.71 %; K: 4113.61 mg; |
| 2024-08-23 piątek | Śniadanie | Płatki pszenne na wodzie 300 ml (GLU PSZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Marchew gotowana z olejem () 100 g | Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Banan 150 g | Płatki pszenne na wodzie 300 ml (GLU PSZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Kielki rzodkiewki 20 g Banan 150 g | Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Banan 150 g | Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Kielki rzodkiewki 20 g Pomidor 80 g |
| | II ŚN | Banan 150 g | | | | Banan 150 g |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-08-25 KUCHNIA SIEDLCE

| | | SIE- Papkowata b/ml | SIE- Łatwo strawna | SIE- Bezmleczna | SIE- Niskotłuszczowa | SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych |
|-------------------|---|---|--|--|--|---|
| 2024-08-23 piątek | Obiad | Dyniowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g (RYB.) Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml (GLU PSZ.) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Dyniowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g (RYB.) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Dyniowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g (RYB.) Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml (GLU PSZ.) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Dyniowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g (RYB.) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Dyniowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g (RYB.) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml |
| | PD | Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml | | | | Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.) |
| | Kolacja | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Miód (25g) 1 szt Kalafior gotowany* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) 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 Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) 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 Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w ostonce niejadanej 50 g (SOJ, SEL.) Miód (25g) 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Hummus 50 g (SEZ.) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt |
| PN | Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g | | | | | |
| | | Wartość energetyczna: 2257.16 kcal; Białko ogółem: 82.44 g; Tłuszcz: 46.80 g; Kw. tł. nasy.: 9.79 g; Węglowodany ogółem: 389.26 g; W tym cukry: 118.99 g; Błonnik pok.: 27.90 g; Sól: 6.63 g; WW: 36.18 Por; : 14.61 %; : 68.98 %; Ener. z T: 18.66 %; Ener. z Bł.: 2.47 %; K: 3616.99 mg; | Wartość energetyczna: 2411.75 kcal; Białko ogółem: 104.33 g; Tłuszcz: 56.03 g; Kw. tł. nasy.: 20.14 g; Węglowodany ogółem: 382.62 g; W tym cukry: 121.32 g; Błonnik pok.: 23.36 g; Sól: 6.57 g; WW: 36.11 Por; : 17.30 %; : 63.46 %; Ener. z T: 20.91 %; Ener. z Bł.: 1.94 %; K: 4180.19 mg; | Wartość energetyczna: 2128.09 kcal; Białko ogółem: 82.37 g; Tłuszcz: 44.51 g; Kw. tł. nasy.: 9.66 g; Węglowodany ogółem: 359.98 g; W tym cukry: 98.12 g; Błonnik pok.: 23.59 g; Sól: 6.16 g; WW: 33.74 Por; : 15.48 %; : 67.66 %; Ener. z T: 18.83 %; Ener. z Bł.: 2.22 %; K: 3623.41 mg; | Wartość energetyczna: 2259.78 kcal; Białko ogółem: 102.21 g; Tłuszcz: 41.60 g; Kw. tł. nasy.: 11.87 g; Węglowodany ogółem: 378.89 g; W tym cukry: 115.14 g; Błonnik pok.: 21.49 g; Sól: 6.53 g; WW: 35.98 Por; : 18.09 %; : 67.07 %; Ener. z T: 16.57 %; Ener. z Bł.: 1.90 %; K: 4014.76 mg; | Wartość energetyczna: 2500.30 kcal; Białko ogółem: 116.04 g; Tłuszcz: 73.40 g; Kw. tł. nasy.: 17.56 g; Węglowodany ogółem: 362.49 g; W tym cukry: 130.39 g; Błonnik pok.: 36.47 g; Sól: 7.17 g; WW: 32.77 Por; : 18.56 %; : 57.99 %; Ener. z T: 26.42 %; Ener. z Bł.: 2.92 %; K: 4976.36 mg; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-08-25 KUCHNIA SIEDLCE

| | | SIE- Papkowata b/ml | SIE- Łatwo strawna | SIE- Bezmleczna | SIE- Niskotłuszczowa | SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych |
|-------------------|--------------------------------------|--|--|--|--|---|
| 2024-08-24 sobota | Śniadanie | Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (SOJ.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ.) Marchew gotowana z olejem () 100 g | Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (SOJ.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ.) Sałata lodowa 20 g Pomidorki koktajlowe 80 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt | Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (SOJ.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ.) Sałata lodowa 20 g Pomidorki koktajlowe 80 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt | Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (SOJ.) Miód (25g) 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Sałata lodowa 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt | Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (SOJ.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ.) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata lodowa 20 g |
| | II ŚN | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt | | | | Jabłko 1 szt 1 szt |
| | Obiad | Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (SEL.) Ryż na sypko 180 g Gulasz wołowy 150 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Gulasz wołowy 150 g (GLU PSZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Gulasz wołowy 150 g (GLU PSZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Gulasz wołowy 150 g (GLU PSZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Grochowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Gulasz wołowy 150 g (GLU PSZ.) Kasza gryczana 180 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml |
| PD | Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml | | | | Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadanej 20 g (GLU PSZ, SOJ.) Sałata zielona 10 g | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-08-25 KUCHNIA SIEDLCE

| | | SIE- Papkowata b/ml | SIE- Łatwo strawna | SIE- Bezmleczna | SIE- Niskotłuszczowa | SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych |
|----------------------|-----------|--|---|--|--|--|
| 2024-08-24 sobota | Kolacja | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 75 g Brokuł gotowany* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Twarożek 80 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 75 g Sałata lodowa 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Twarożek 80 g (MLE.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata lodowa 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Twarożek 80 g (MLE.) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt |
| | PN | Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt | Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.) | Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt | Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.) | |
| | | Wartość energetyczna: 2127.27 kcal; Białko ogółem: 88.29 g; Tłuszcz: 43.90 g; Kw. tł. nasy.: 9.79 g; Węglowodany ogółem: 369.63 g; W tym cukry: 115.75 g; Błonnik pok.: 31.21 g; Sól: 8.73 g; WW: 33.77 Por.; : 16.60 %; : 69.50 %; Ener. z T: 18.58 %; Ener. z Bł.: 2.93 %; K: 3475.92 mg; | Wartość energetyczna: 2352.01 kcal; Białko ogółem: 101.90 g; Tłuszcz: 66.91 g; Kw. tł. nasy.: 23.07 g; Węglowodany ogółem: 359.14 g; W tym cukry: 83.50 g; Błonnik pok.: 29.64 g; Sól: 8.14 g; WW: 33.06 Por.; : 17.33 %; : 61.08 %; Ener. z T: 25.60 %; Ener. z Bł.: 2.52 %; K: 3599.74 mg; | Wartość energetyczna: 2020.29 kcal; Białko ogółem: 85.18 g; Tłuszcz: 50.70 g; Kw. tł. nasy.: 10.55 g; Węglowodany ogółem: 329.52 g; W tym cukry: 88.99 g; Błonnik pok.: 28.64 g; Sól: 8.33 g; WW: 30.11 Por.; : 16.86 %; : 65.24 %; Ener. z T: 22.58 %; Ener. z Bł.: 2.84 %; K: 3149.49 mg; | Wartość energetyczna: 2359.35 kcal; Białko ogółem: 100.66 g; Tłuszcz: 58.28 g; Kw. tł. nasy.: 17.58 g; Węglowodany ogółem: 380.99 g; W tym cukry: 85.64 g; Błonnik pok.: 27.97 g; Sól: 6.66 g; WW: 35.44 Por.; : 17.07 %; : 64.59 %; Ener. z T: 22.23 %; Ener. z Bł.: 2.37 %; K: 3743.96 mg; | Wartość energetyczna: 2440.78 kcal; Białko ogółem: 116.92 g; Tłuszcz: 77.60 g; Kw. tł. nasy.: 18.68 g; Węglowodany ogółem: 350.57 g; W tym cukry: 54.27 g; Błonnik pok.: 46.27 g; Sól: 10.01 g; WW: 30.57 Por.; : 19.16 %; : 57.45 %; Ener. z T: 28.61 %; Ener. z Bł.: 3.79 %; K: 4143.55 mg; |
| 2024-08-25 niedziela | Śniadanie | Płatki owsiane na wodzie 300 ml (GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 75 g (SOJ, SEL.) Dyńia z wody 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser mozzarella 80 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Banan 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Płatki owsiane na wodzie 300 ml (GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 75 g (SOJ, SEL.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Banan 150 g | Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Banan 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Ser mozzarella 80 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-08-25 KUCHNIA SIEDLCE

| | | SIE- Papkowata b/ml | SIE- Łatwo strawna | SIE- Bezmleczna | SIE- Niskotłuszczowa | SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych |
|----------------------|---------|---|--|--|---|---|
| 2024-08-25 niedziela | II ŚN | Banan 150 g | | | | Banan 150 g |
| | Obiad | Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | | Ryżowa () 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 180 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml |
| | PD | Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml | | | | Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 200 ml |
| | Kolacja | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Buraczki gotowane () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Dżem 25 g 1 szt Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Ogórek świeży 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt |
| | PN | Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt | | | | |
| | | Wartość energetyczna: 2092.59 kcal; Białko ogółem: 76.05 g; Tłuszcz: 50.15 g; Kw. tł. nasy.: 10.94 g; Węglowodany ogółem: 347.17 g; W tym cukry: 106.55 g; Błonnik pok.: 33.80 g; Sól: 8.57 g; WW: 31.34 Por; : 14.54 %; : 66.36 %; Ener. z T: 21.57 %; Ener. z Bł.: 3.23 %; K: 3932.75 mg; | Wartość energetyczna: 2405.31 kcal; Białko ogółem: 112.72 g; Tłuszcz: 79.77 g; Kw. tł. nasy.: 23.31 g; Węglowodany ogółem: 322.78 g; W tym cukry: 101.51 g; Błonnik pok.: 30.91 g; Sól: 7.20 g; WW: 29.26 Por; : 18.75 %; : 53.68 %; Ener. z T: 29.85 %; Ener. z Bł.: 2.57 %; K: 4311.13 mg; | Wartość energetyczna: 2047.57 kcal; Białko ogółem: 87.59 g; Tłuszcz: 59.79 g; Kw. tł. nasy.: 14.61 g; Węglowodany ogółem: 303.53 g; W tym cukry: 80.45 g; Błonnik pok.: 30.91 g; Sól: 8.03 g; WW: 27.38 Por; : 17.11 %; : 59.29 %; Ener. z T: 26.28 %; Ener. z Bł.: 3.02 %; K: 3953.46 mg; | Wartość energetyczna: 2143.22 kcal; Białko ogółem: 103.14 g; Tłuszcz: 57.03 g; Kw. tł. nasy.: 19.10 g; Węglowodany ogółem: 317.27 g; W tym cukry: 97.06 g; Błonnik pok.: 28.73 g; Sól: 6.51 g; WW: 29.02 Por; : 19.25 %; : 59.21 %; Ener. z T: 23.95 %; Ener. z Bł.: 2.68 %; K: 4461.55 mg; | Wartość energetyczna: 2376.89 kcal; Białko ogółem: 111.28 g; Tłuszcz: 80.16 g; Kw. tł. nasy.: 17.19 g; Węglowodany ogółem: 321.18 g; W tym cukry: 103.90 g; Błonnik pok.: 40.68 g; Sól: 6.54 g; WW: 28.17 Por; : 18.73 %; : 54.05 %; Ener. z T: 30.35 %; Ener. z Bł.: 3.42 %; K: 4482.92 mg; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-08-25 KUCHNIA SIEDLCE

| | | SIE- Bogatobiałkowa | SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna | SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka | SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka | SIE- Kleikowa |
|-------------------------|-----------|--|--|---|--|---|
| 2024-08-19 poniedziałek | Śniadanie | Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JE CZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g | Kasza manna na wodzie 300 ml (GLU PSZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt | Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Chleb bezglutenowy 120 g Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt | Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) |
| | II ŚN | Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt | | | |
| | Obiad | Brokułowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Brokułowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml (SEL.) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Brokułowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Brokułowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Marchew gotowana z olejem () 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 (GLU PSZ, SOJ, MLE.) |
| | PD | Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.) Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.) | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w ostonce niejadalanej 20 g (SOJ, SEL.) Sałata zielona 10 g | | | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-08-25 KUCHNIA SIEDLCE

| | | SIE- Bogatobiałkowa | SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna | SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka | SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka | SIE- Kleikowa |
|-------------------------|---------|--|---|--|---|---|
| 2024-08-19 poniedziałek | Kolacja | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 75 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.) 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 porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 20 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.) Miód (25g) 2 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt |
| | PN | Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt | | | | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt |
| | | Wartość energetyczna: 2585.59 kcal; Białko ogółem: 104.16 g; Tłuszcz: 64.40 g; Kw. tł. nasy.: 26.90 g; Węglowodany ogółem: 414.57 g; W tym cukry: 135.96 g; Błonnik pok.: 34.37 g; Sól: 10.25 g; WW: 38.16 Por; : 16.11 %; : 64.14 %; Ener. z T: 22.42 %; Ener. z Bł.: 2.66 %; K: 4377.55 mg; | Wartość energetyczna: 2079.72 kcal; Białko ogółem: 76.12 g; Tłuszcz: 52.47 g; Kw. tł. nasy.: 11.42 g; Węglowodany ogółem: 342.71 g; W tym cukry: 62.42 g; Błonnik pok.: 33.80 g; Sól: 10.34 g; WW: 30.94 Por; : 14.64 %; : 65.92 %; Ener. z T: 22.71 %; Ener. z Bł.: 3.25 %; K: 3280.49 mg; | Wartość energetyczna: 1854.73 kcal; Białko ogółem: 53.77 g; Tłuszcz: 54.26 g; Kw. tł. nasy.: 16.69 g; Węglowodany ogółem: 295.73 g; W tym cukry: 71.00 g; Błonnik pok.: 25.15 g; Sól: 4.75 g; WW: 27.07 Por; : 11.60 %; : 63.78 %; Ener. z T: 26.33 %; Ener. z Bł.: 2.71 %; K: 3205.38 mg; | Wartość energetyczna: 1846.66 kcal; Białko ogółem: 32.78 g; Tłuszcz: 46.33 g; Kw. tł. nasy.: 13.21 g; Węglowodany ogółem: 332.93 g; W tym cukry: 70.37 g; Błonnik pok.: 25.15 g; Sól: 3.72 g; WW: 30.84 Por; : 7.10 %; : 72.12 %; Ener. z T: 22.58 %; Ener. z Bł.: 2.72 %; K: 3105.38 mg; | Wartość energetyczna: 887.22 kcal; Białko ogółem: 19.86 g; Tłuszcz: 7.47 g; Kw. tł. nasy.: 0.18 g; Węglowodany ogółem: 184.88 g; W tym cukry: 34.15 g; Błonnik pok.: 2.73 g; Sól: 0.25 g; WW: 18.29 Por; : 8.95 %; : 83.35 %; Ener. z T: 7.57 %; Ener. z Bł.: 0.62 %; K: 159.20 mg; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-08-25 KUCHNIA SIEDLCE

| | | SIE- Bogatobiałkowa | SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna | SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka | SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka | SIE- Kleikowa |
|-------------------|--|---|--|---|---|---|
| 2024-08-20 wtorek | Śniadanie | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g (MLE,) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml | Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Pomidor 80 g Rukola 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml | Chleb bezglutenowy 120 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Dżem 25 g 2 szt Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Banan 150 g | Chleb bezglutenowy 120 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Dżem 25 g 2 szt Rukola 20 g Banan 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml | Kleik ryżowy na wodzie 200 g Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml |
| | II ŚN | Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE,) Banan 150 g | Banan 150 g | | | |
| | Obiad | Solferino () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron 180 g (GLU PSZ,) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ,) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ,) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Solferino (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL,) Makaron 180 g (GLU PSZ,) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ,) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ,) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Solferino () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron 180 g (GLU PSZ,) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ,) Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ,) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Solferino (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL,) Szynka wieprzowa gotowana 30 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ,) Makaron 180 g (GLU PSZ,) Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ,) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Kleik ryżowy na wodzie 300 g Herbata czarna ekspresowa z/c 500 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,) |
| PD | Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE,) Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,) | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g (GLU PSZ, SOJ,) Sałata zielona 10 g | | | | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-08-25 KUCHNIA SIEDLCE

| | | SIE- Bogatobiałkowa | SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna | SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka | SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka | SIE- Kleikowa |
|-------------------|-----------|---|---|--|---|---|
| 2024-08-20 wtorek | Kolacja | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 75 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Chleb bezglutenowy 120 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (SOJ.) Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kleik ryżowy na wodzie 200 g Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt |
| | PN | Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt | | | | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt |
| | | Wartość energetyczna: 2863.94 kcal; Białko ogółem: 128.90 g; Tłuszcz: 70.17 g; Kw. tł. nasy.: 32.20 g; Węglowodany ogółem: 436.57 g; W tym cukry: 137.61 g; Błonnik pok.: 27.66 g; Sól: 7.77 g; WW: 41.07 Por; : 18.00 %; : 60.97 %; Ener. z T: 22.05 %; Ener. z Bł.: 1.93 %; K: 4482.43 mg; | Wartość energetyczna: 2425.59 kcal; Białko ogółem: 109.79 g; Tłuszcz: 55.61 g; Kw. tł. nasy.: 14.81 g; Węglowodany ogółem: 381.15 g; W tym cukry: 76.69 g; Błonnik pok.: 27.45 g; Sól: 9.18 g; WW: 35.35 Por; : 18.11 %; : 62.85 %; Ener. z T: 20.63 %; Ener. z Bł.: 2.26 %; K: 3520.68 mg; | Wartość energetyczna: 2027.64 kcal; Białko ogółem: 50.94 g; Tłuszcz: 45.06 g; Kw. tł. nasy.: 14.20 g; Węglowodany ogółem: 358.12 g; W tym cukry: 95.07 g; Błonnik pok.: 18.61 g; Sól: 2.27 g; WW: 34.05 Por; : 10.05 %; : 70.65 %; Ener. z T: 20.00 %; Ener. z Bł.: 1.84 %; K: 3025.86 mg; | Wartość energetyczna: 1854.81 kcal; Białko ogółem: 37.67 g; Tłuszcz: 42.21 g; Kw. tł. nasy.: 13.35 g; Węglowodany ogółem: 333.99 g; W tym cukry: 91.60 g; Błonnik pok.: 17.57 g; Sól: 1.60 g; WW: 31.72 Por; : 8.12 %; : 72.03 %; Ener. z T: 20.48 %; Ener. z Bł.: 1.89 %; K: 2645.75 mg; | Wartość energetyczna: 887.22 kcal; Białko ogółem: 19.86 g; Tłuszcz: 7.47 g; Kw. tł. nasy.: 0.18 g; Węglowodany ogółem: 184.88 g; W tym cukry: 34.15 g; Błonnik pok.: 2.73 g; Sól: 0.25 g; WW: 18.29 Por; : 8.95 %; : 83.35 %; Ener. z T: 7.57 %; Ener. z Bł.: 0.62 %; K: 159.20 mg; |
| 2024-08-21 środa | Śniadanie | Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g (SOJ.) Sałatka wiosenna - diety 100 g | Płatki owsiane na wodzie 300 ml (GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g (SOJ.) Sałatka wiosenna - diety 100 g | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (MLE.) Dżem 25 g 2 szt Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g (SOJ.) Sałatka wiosenna - diety 100 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g (SOJ.) Sałatka wiosenna - diety 100 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt | Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) |
| | II ŚN | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt | | | | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-08-25 KUCHNIA SIEDLCE

| | | SIE- Bogatobiałkowa | SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna | SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka | SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka | SIE- Kleikowa |
|------------------|---------|---|--|---|--|---|
| 2024-08-21 środa | Obiad | Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Buraczki gotowane () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Buraczki gotowane () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Kleik ryżowy na wodzie 300 g Herbata czarna granulowana z/c 500 ml Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) |
| | PD | Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>) | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g | | | |
| | Kolacja | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb bezglutenowy 120 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb bezglutenowy 120 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g | Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt |
| | PN | Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>) Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u>) | | Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Wafle ryżowe 30 g | | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-08-25 KUCHNIA SIEDLCE

| | | SIE- Bogatobiałkowa | SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna | SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka | SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka | SIE- Kleikowa |
|---------------------|--|---|--|---|---|---|
| 2024-08-21 środa | | Wartość energetyczna: 2415.09 kcal; Białko ogółem: 101.75 g; Tłuszcz: 60.34 g; Kw. tł. nasy.: 24.21 g; Węglowodany ogółem: 385.58 g; W tym cukry: 110.90 g; Błonnik pok.: 25.41 g; Sól: 8.87 g; WW: 35.98 Por; : 16.85 %; : 63.86 %; Ener. z T: 22.49 %; Ener. z Bł.: 2.10 %; K: 4033.03 mg; | Wartość energetyczna: 2274.37 kcal; Białko ogółem: 94.01 g; Tłuszcz: 52.89 g; Kw. tł. nasy.: 12.30 g; Węglowodany ogółem: 368.74 g; W tym cukry: 82.61 g; Błonnik pok.: 28.20 g; Sól: 10.08 g; WW: 33.94 Por; : 16.53 %; : 64.85 %; Ener. z T: 20.93 %; Ener. z Bł.: 2.48 %; K: 3409.69 mg; | Wartość energetyczna: 1934.75 kcal; Białko ogółem: 44.41 g; Tłuszcz: 53.54 g; Kw. tł. nasy.: 17.86 g; Węglowodany ogółem: 324.39 g; W tym cukry: 99.46 g; Błonnik pok.: 18.20 g; Sól: 3.38 g; WW: 30.61 Por; : 9.18 %; : 67.06 %; Ener. z T: 24.90 %; Ener. z Bł.: 1.88 %; K: 3016.58 mg; | Wartość energetyczna: 1818.80 kcal; Białko ogółem: 32.22 g; Tłuszcz: 47.26 g; Kw. tł. nasy.: 15.91 g; Węglowodany ogółem: 321.78 g; W tym cukry: 99.44 g; Błonnik pok.: 18.17 g; Sól: 2.41 g; WW: 30.38 Por; : 7.09 %; : 70.77 %; Ener. z T: 23.39 %; Ener. z Bł.: 2.00 %; K: 2913.66 mg; | Wartość energetyczna: 887.22 kcal; Białko ogółem: 19.66 g; Tłuszcz: 7.47 g; Kw. tł. nasy.: 0.18 g; Węglowodany ogółem: 184.88 g; W tym cukry: 34.15 g; Błonnik pok.: 2.73 g; Sól: 0.19 g; WW: 18.29 Por; : 8.86 %; : 83.35 %; Ener. z T: 7.57 %; Ener. z Bł.: 0.62 %; K: 127.46 mg; |
| 2024-08-22 czwartek | Śniadanie | Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g | Kasza manna na wodzie 300 ml (GLU PSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 4 szt Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Arbuz 100 g | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (MLE.) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Arbuz 100 g | Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) |
| | II ŚN | Arbuz 100 g | | | | |
| | Obiad | Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (SEL.) Sałata zielona z olejem 100 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (SEL.) Sałata zielona z olejem 100 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 200 g (SEL.) Sałata zielona z olejem 100 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 150 g (SEL.) Sałata zielona z olejem 100 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Kleik ryżowy na wodzie 300 g Herbata czarna granulowana z/c 500 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) |
| PD | Maślanka truskawkowa 150 ml (MLE.) Herbatniki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g | | | | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-08-25 KUCHNIA SIEDLCE

| | | SIE- Bogatobiałkowa | SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna | SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka | SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka | SIE- Kleikowa |
|---------------------|-----------|---|--|--|--|---|
| 2024-08-22 czwartek | Kolacja | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Makaron z serem 300 g (GLU PSZ, MLE.) Sos jogurtowy naturalny 80 g (MLE.) Mus z jabłek () z/c 100 g | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 75 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g Miód (25g) 2 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 20 g Miód (25g) 2 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g | Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt |
| | PN | Bułka maślana 1 szt 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) | Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt | Bułka maślana 1 szt 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) | | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt |
| | | Wartość energetyczna: 3081.51 kcal; Białko ogółem: 114.43 g; Tłuszcz: 85.50 g; Kw. tł. nasy.: 27.82 g; Węglowodany ogółem: 476.69 g; W tym cukry: 114.23 g; Błonnik pok.: 29.28 g; Sól: 6.77 g; WW: 44.82 Por; : 14.85 %; : 61.88 %; Ener. z T: 24.97 %; Ener. z Bł.: 1.90 %; K: 3707.07 mg; | Wartość energetyczna: 2403.05 kcal; Białko ogółem: 90.04 g; Tłuszcz: 69.83 g; Kw. tł. nasy.: 13.60 g; Węglowodany ogółem: 369.43 g; W tym cukry: 82.04 g; Błonnik pok.: 28.13 g; Sól: 9.41 g; WW: 34.24 Por; : 14.99 %; : 61.49 %; Ener. z T: 26.15 %; Ener. z Bł.: 2.34 %; K: 3171.08 mg; | Wartość energetyczna: 2566.16 kcal; Białko ogółem: 47.02 g; Tłuszcz: 83.07 g; Kw. tł. nasy.: 26.73 g; Węglowodany ogółem: 416.86 g; W tym cukry: 111.15 g; Błonnik pok.: 19.51 g; Sól: 3.10 g; WW: 40.04 Por; : 7.33 %; : 64.98 %; Ener. z T: 29.14 %; Ener. z Bł.: 1.52 %; K: 2928.76 mg; | Wartość energetyczna: 2320.98 kcal; Białko ogółem: 38.75 g; Tłuszcz: 73.49 g; Kw. tł. nasy.: 21.77 g; Węglowodany ogółem: 383.92 g; W tym cukry: 90.51 g; Błonnik pok.: 18.71 g; Sól: 2.64 g; WW: 36.73 Por; : 6.68 %; : 66.16 %; Ener. z T: 28.50 %; Ener. z Bł.: 1.61 %; K: 2808.63 mg; | Wartość energetyczna: 887.22 kcal; Białko ogółem: 19.66 g; Tłuszcz: 7.47 g; Kw. tł. nasy.: 0.18 g; Węglowodany ogółem: 184.88 g; W tym cukry: 34.15 g; Błonnik pok.: 2.73 g; Sól: 0.19 g; WW: 18.29 Por; : 8.86 %; : 83.35 %; Ener. z T: 7.57 %; Ener. z Bł.: 0.62 %; K: 127.46 mg; |
| 2024-08-23 piątek | Śniadanie | Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g | Płatki pszenne na wodzie 300 ml (GLU PSZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 75 g (SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g | Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g (SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt | Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (MLE.) Dżem 25 g 2 szt Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt | Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml |
| | II ŚN | Banan 150 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) | Banan 150 g | | | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-08-25 KUCHNIA SIEDLCE

| | | SIE- Bogatobiałkowa | SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna | SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka | SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka | SIE- Kleikowa |
|-------------------|--|--|---|---|---|--|
| 2024-08-23 piątek | Obiad | Dyniowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Dyniowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Dyniowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Łosoś pieczony 50 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Dyniowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Łosoś pieczony 40 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Kleik ryżowy na wodzie 300 g Herbata czarna ekspresowa z/c 500 ml Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) |
| | PD | Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) | Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml | | | |
| | Kolacja | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</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 Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Kleik ryżowy na wodzie 200 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt |
| | PN | Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g | | Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt | | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt |
| | Wartość energetyczna: 2584.75 kcal; Białko ogółem: 115.73 g; Tłuszcz: 61.78 g; Kw. tł. nasy.: 23.73 g; Węglowodany ogółem: 405.32 g; W tym cukry: 148.07 g; Błonnik pok.: 23.81 g; Sól: 6.82 g; WW: 38.41 Por; : 17.91 %; : 62.73 %; Ener. z T: 21.51 %; Ener. z Bł.: 1.84 %; K: 4570.69 mg; | Wartość energetyczna: 2351.66 kcal; Białko ogółem: 92.14 g; Tłuszcz: 50.31 g; Kw. tł. nasy.: 11.53 g; Węglowodany ogółem: 393.09 g; W tym cukry: 115.22 g; Błonnik pok.: 24.05 g; Sól: 7.23 g; WW: 37.00 Por; : 15.67 %; : 66.86 %; Ener. z T: 19.25 %; Ener. z Bł.: 2.05 %; K: 3669.29 mg; | Wartość energetyczna: 1843.13 kcal; Białko ogółem: 44.15 g; Tłuszcz: 50.24 g; Kw. tł. nasy.: 17.00 g; Węglowodany ogółem: 306.91 g; W tym cukry: 79.80 g; Błonnik pok.: 15.05 g; Sól: 2.34 g; WW: 29.24 Por; : 9.58 %; : 66.61 %; Ener. z T: 24.53 %; Ener. z Bł.: 1.63 %; K: 2440.70 mg; | Wartość energetyczna: 1845.21 kcal; Białko ogółem: 38.12 g; Tłuszcz: 49.00 g; Kw. tł. nasy.: 16.62 g; Węglowodany ogółem: 316.94 g; W tym cukry: 89.30 g; Błonnik pok.: 15.05 g; Sól: 1.80 g; WW: 30.29 Por; : 8.26 %; : 68.71 %; Ener. z T: 23.90 %; Ener. z Bł.: 1.63 %; K: 2388.14 mg; | Wartość energetyczna: 887.22 kcal; Białko ogółem: 19.86 g; Tłuszcz: 7.47 g; Kw. tł. nasy.: 0.18 g; Węglowodany ogółem: 184.88 g; W tym cukry: 34.15 g; Błonnik pok.: 2.73 g; Sól: 0.25 g; WW: 18.29 Por; : 8.95 %; : 83.35 %; Ener. z T: 7.57 %; Ener. z Bł.: 0.62 %; K: 159.20 mg; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-08-25 KUCHNIA SIEDLCE

| | | SIE- Bogatobiałkowa | SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna | SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka | SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka | SIE- Kleikowa |
|-------------------|---|--|--|---|---|---|
| 2024-08-24 sobota | Śniadanie | Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (SOJ.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ.) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata lodowa 20 g | Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (SOJ.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ.) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata lodowa 20 g | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g (SOJ.) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Masło extra 82% 15 g (MLE.) Chleb bezglutenowy 100 g Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 20 g (SOJ.) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt | Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) |
| | II ŚN | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Koktajl bananowy 200 ml (MLE.) | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt | | | |
| | Obiad | Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Gulasz wołowy 150 g (GLU PSZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Gulasz wołowy 150 g (GLU PSZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml (MLE, SEL.) Ryż na sypko 180 g Gulasz wołowy 80 g (GLU PSZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml (MLE, SEL.) Gulasz wołowy 60 g (GLU PSZ.) Ryż na sypko 180 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Kleik ryżowy na wodzie 300 g Herbata czarna ekspresowa z/c 500 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) |
| PD | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt | Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml | | | | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-08-25 KUCHNIA SIEDLCE

| | | SIE- Bogatobiałkowa | SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna | SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka | SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka | SIE- Kleikowa |
|----------------------|-----------|---|--|---|---|---|
| 2024-08-24 sobota | Kolacja | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Twarożek 80 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 75 g Sałata lodowa 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata lodowa 20 g | Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt |
| | PN | Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.) | Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt | Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.) | | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt |
| | | Wartość energetyczna: 2569.17 kcal; Białko ogółem: 111.38 g; Tłuszcz: 70.41 g; Kw. tł. nasy.: 25.11 g; Węglowodany ogółem: 395.19 g; W tym cukry: 104.76 g; Błonnik pok.: 33.60 g; Sól: 8.36 g; WW: 36.28 Por; : 17.34 %; : 61.53 %; Ener. z T: 24.66 %; Ener. z Bł.: 2.62 %; K: 4084.10 mg; | Wartość energetyczna: 2119.23 kcal; Białko ogółem: 85.23 g; Tłuszcz: 50.70 g; Kw. tł. nasy.: 10.55 g; Węglowodany ogółem: 354.24 g; W tym cukry: 105.97 g; Błonnik pok.: 28.67 g; Sól: 8.38 g; WW: 32.59 Por; : 16.09 %; : 66.86 %; Ener. z T: 21.53 %; Ener. z Bł.: 2.71 %; K: 3151.09 mg; | Wartość energetyczna: 2082.04 kcal; Białko ogółem: 47.79 g; Tłuszcz: 63.39 g; Kw. tł. nasy.: 18.68 g; Węglowodany ogółem: 343.24 g; W tym cukry: 77.60 g; Błonnik pok.: 21.20 g; Sól: 3.66 g; WW: 32.32 Por; : 9.18 %; : 65.94 %; Ener. z T: 27.40 %; Ener. z Bł.: 2.04 %; K: 2750.54 mg; | Wartość energetyczna: 2045.00 kcal; Białko ogółem: 42.99 g; Tłuszcz: 61.05 g; Kw. tł. nasy.: 18.18 g; Węglowodany ogółem: 341.87 g; W tym cukry: 77.53 g; Błonnik pok.: 21.14 g; Sól: 3.37 g; WW: 32.18 Por; : 8.41 %; : 66.87 %; Ener. z T: 26.87 %; Ener. z Bł.: 2.07 %; K: 2687.46 mg; | Wartość energetyczna: 887.22 kcal; Białko ogółem: 19.86 g; Tłuszcz: 7.47 g; Kw. tł. nasy.: 0.18 g; Węglowodany ogółem: 184.88 g; W tym cukry: 34.15 g; Błonnik pok.: 2.73 g; Sól: 0.25 g; WW: 18.29 Por; : 8.95 %; : 83.35 %; Ener. z T: 7.57 %; Ener. z Bł.: 0.62 %; K: 159.20 mg; |
| 2024-08-25 niedziela | Śniadanie | Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser mozzarella 80 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Płatki owsiane na wodzie 300 ml (GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 75 g (SOJ, SEL.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Banan 150 g | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (MLE.) Dżem 25 g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Banan 150 g | Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-08-25 KUCHNIA SIEDLCE

| | | SIE- Bogatobiałkowa | SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna | SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka | SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka | SIE- Kleikowa |
|----------------------|--|--|---|--|---|--|
| 2024-08-25 niedziela | II ŚN | Banan 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) | Banan 150 g | | | |
| | Obiad | Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Ryżowa () 300 ml (MLE, SEL) Ziemniaki młode gotowane () 180 g (GLU PSZ) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Ryżowa () 300 ml (MLE, SEL) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Ziemniaki młode gotowane () 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Kleik ryżowy na wodzie 300 g Herbata czarna granulowana z/c 500 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) | |
| | PD | Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (MLE) | Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 200 ml | | | |
| | Kolacja | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Dżem 25 g 1 szt Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Dżem 25 g 1 szt Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g (SOJ) Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Kleik ryżowy na wodzie 200 g Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt |
| | PN | Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt | | | | |
| | Wartość energetyczna: 2696.71 kcal; Białko ogółem: 125.69 g; Tłuszcz: 86.80 g; Kw. tł. nasy.: 27.49 g; Węglowodany ogółem: 366.64 g; W tym cukry: 132.81 g; Błonnik pok.: 30.95 g; Sól: 7.67 g; WW: 33.62 Por; : 18.64 %; : 54.38 %; Ener. z T: 28.97 %; Ener. z Bł.: 2.30 %; K: 4895.07 mg; | Wartość energetyczna: 2194.97 kcal; Białko ogółem: 87.79 g; Tłuszcz: 59.95 g; Kw. tł. nasy.: 14.77 g; Węglowodany ogółem: 340.22 g; W tym cukry: 106.51 g; Błonnik pok.: 31.73 g; Sól: 8.07 g; WW: 30.98 Por; : 16.00 %; : 62.00 %; Ener. z T: 24.58 %; Ener. z Bł.: 2.89 %; K: 3954.93 mg; | Wartość energetyczna: 1918.67 kcal; Białko ogółem: 67.29 g; Tłuszcz: 70.61 g; Kw. tł. nasy.: 24.34 g; Węglowodany ogółem: 260.78 g; W tym cukry: 70.50 g; Błonnik pok.: 23.54 g; Sól: 4.84 g; WW: 23.76 Por; : 14.03 %; : 54.37 %; Ener. z T: 33.12 %; Ener. z Bł.: 2.45 %; K: 3721.10 mg; | Wartość energetyczna: 1981.40 kcal; Białko ogółem: 58.47 g; Tłuszcz: 69.33 g; Kw. tł. nasy.: 23.79 g; Węglowodany ogółem: 289.33 g; W tym cukry: 97.77 g; Błonnik pok.: 23.54 g; Sól: 3.59 g; WW: 26.73 Por; : 11.80 %; : 58.41 %; Ener. z T: 31.49 %; Ener. z Bł.: 2.38 %; K: 3721.27 mg; | Wartość energetyczna: 853.30 kcal; Białko ogółem: 19.66 g; Tłuszcz: 7.47 g; Kw. tł. nasy.: 0.18 g; Węglowodany ogółem: 176.40 g; W tym cukry: 25.67 g; Błonnik pok.: 2.73 g; Sól: 0.19 g; WW: 17.44 Por; : 9.22 %; : 82.69 %; Ener. z T: 7.87 %; Ener. z Bł.: 0.64 %; K: 127.16 mg; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-08-25 KUCHNIA SIEDLCE

| | | SIE- Kleikowa rozszerzona | SIE- Bogatoresztkowa | SIE- Bezglutenowa | SIE- Wegetariańska | SIE- Pooperacyjna |
|-------------------------|---|---|--|--|---|--|
| 2024-08-19 poniedziałek | Śniadanie | Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,) | Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka graham-pszenna 60g 1 szt (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g | Ryż na mleku 300 ml (MLE,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kiwi 1 szt 1 szt | Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka graham-pszenna 60g 1 szt (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Hummus 80 g (SEZ,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kiwi 1 szt 1 szt | Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Dżem 25 g 1 szt |
| | II ŚN | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Kleik ryżowy na wodzie 200 g | Kiwi 1 szt 1 szt | | | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt |
| | Obiad | Ryżowa (bez mleka) () 300 ml (SEL,) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml | Brokułowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL,) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Surówka z pora i jabłka z koperkiem (z olejem) 100 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Brokułowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL,) Gulasz warzywny z ciecierzycą (bez glutenu) * 150 g (SEL,) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Surówka z pora i jabłka z koperkiem (z olejem) 100 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Brokułowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL,) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Surówka z pora i jabłka z koperkiem (z olejem) 100 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Ryżowa (bez mleka) () 300 ml (SEL,) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt |
| PD | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Kleik ryżowy na wodzie 200 g | Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE,) Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE,) | | | Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE,) | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-08-25 KUCHNIA SIEDLCE

| | | SIE- Kleikowa rozszerzona | SIE- Bogatoresztkowa | SIE- Bezglutenowa | SIE- Wegetariańska | SIE- Pooperacyjna |
|----------------------------|---------|---|---|--|---|--|
| 2024-08-19 poniedziałek | Kolacja | Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE) | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE) | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE) | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt |
| | PN | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt | | | |
| | | | Wartość energetyczna: 1065.96 kcal; Białko ogółem: 22.96 g; Tłuszcz: 7.83 g; Kw. tł. nasy.: 0.25 g; Węglowodany ogółem: 226.66 g; W tym cukry: 44.09 g; Błonnik pok.: 4.91 g; Sól: 0.67 g; WW: 22.27 Por; : 8.61 %; : 85.05 %; Ener. z T: 6.61 %; Ener. z Bł.: 0.92 %; K: 286.12 mg; | Wartość energetyczna: 2318.85 kcal; Białko ogółem: 96.65 g; Tłuszcz: 61.61 g; Kw. tł. nasy.: 24.33 g; Węglowodany ogółem: 363.43 g; W tym cukry: 109.58 g; Błonnik pok.: 43.31 g; Sól: 9.38 g; WW: 32.17 Por; : 16.67 %; : 62.69 %; Ener. z T: 23.91 %; Ener. z Bł.: 3.74 %; K: 4523.22 mg; | Wartość energetyczna: 2109.88 kcal; Białko ogółem: 65.72 g; Tłuszcz: 60.55 g; Kw. tł. nasy.: 19.88 g; Węglowodany ogółem: 332.35 g; W tym cukry: 81.76 g; Błonnik pok.: 22.94 g; Sól: 5.05 g; WW: 31.01 Por; : 12.46 %; : 63.01 %; Ener. z T: 25.83 %; Ener. z Bł.: 2.17 %; K: 3544.63 mg; | Wartość energetyczna: 2479.51 kcal; Białko ogółem: 88.19 g; Tłuszcz: 89.41 g; Kw. tł. nasy.: 32.53 g; Węglowodany ogółem: 343.41 g; W tym cukry: 85.49 g; Błonnik pok.: 39.29 g; Sól: 8.91 g; WW: 30.55 Por; : 14.23 %; : 55.40 %; Ener. z T: 32.45 %; Ener. z Bł.: 3.17 %; K: 4059.42 mg; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-08-25 KUCHNIA SIEDLCE

| | | SIE- Kleikowa rozszerzona | SIE- Bogatoresztkowa | SIE- Bezglutenowa | SIE- Wegetariańska | SIE- Pooperacyjna |
|-------------------|--|--|--|---|--|---|
| 2024-08-20 wtorek | Śniadanie | Kleik ryżowy na wodzie 200 g Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek a`la homogenizowany z ziołami 80 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Rukola 20 g Papryka świeża 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Wafle ryżowe 60 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek a`la homogenizowany z ziołami 80 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Rukola 20 g Papryka świeża 80 g Banan 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek a`la homogenizowany z ziołami 80 g (MLE) Hummus 60 g (SEZ) Rukola 20 g Papryka świeża 80 g Banan 150 g | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek a`la homogenizowany z ziołami 80 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml |
| | II ŚN | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Kleik ryżowy na wodzie 200 g | Banan 150 g | | | Banan 150 g |
| | Obiad | Ryżowa (bez mleka) () 300 ml (SEL) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml | Pieczarkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Pieczarkowa z ziemniakami (bez glutenu)*() 300 ml (MLE, SEL) Makaron bezglutenowy 180 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy (bez glutenu)* 80 ml Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dynia z wody 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Pieczarkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron ze szpinakiem i serem żółtym * 300 g (GLU PSZ, MLE) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Solferino () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 180 g (GLU PSZ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ) Dynia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml |
| PD | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Kleik ryżowy na wodzie 200 g | Jogurt brzoskwiniowy 150g 1 szt (MLE) Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02) | | | Jogurt brzoskwiniowy 150g 1 szt (MLE) | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-08-25 KUCHNIA SIEDLCE

| | | SIE- Kleikowa rozszerzona | SIE- Bogatoresztkowa | SIE- Bezglutenowa | SIE- Wegetariańska | SIE- Pooperacyjna |
|-------------------|-----------|--|--|--|--|---|
| 2024-08-20 wtorek | Kolacja | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kleik ryżowy na wodzie 200 g Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) 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 porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paszтет sojowy z pomidorami 100 g (SOJ, GOR.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ.) Miód (25g) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt |
| | PN | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt | | | |
| | | Wartość energetyczna: 1065.96 kcal; Białko ogółem: 22.96 g; Tłuszcz: 7.83 g; Kw. tł. nasy.: 0.25 g; Węglowodany ogółem: 226.66 g; W tym cukry: 44.09 g; Błonnik pok.: 4.91 g; Sól: 0.67 g; WW: 22.27 Por; : 8.61 %; : 85.05 %; Ener. z T: 6.61 %; Ener. z Bł.: 0.92 %; K: 286.12 mg; | Wartość energetyczna: 2647.92 kcal; Białko ogółem: 123.61 g; Tłuszcz: 67.74 g; Kw. tł. nasy.: 29.92 g; Węglowodany ogółem: 397.89 g; W tym cukry: 118.73 g; Błonnik pok.: 45.35 g; Sól: 7.27 g; WW: 35.51 Por; : 18.67 %; : 60.11 %; Ener. z T: 23.02 %; Ener. z Bł.: 3.43 %; K: 4709.11 mg; | Wartość energetyczna: 2212.94 kcal; Białko ogółem: 98.49 g; Tłuszcz: 57.32 g; Kw. tł. nasy.: 25.55 g; Węglowodany ogółem: 329.47 g; W tym cukry: 90.68 g; Błonnik pok.: 22.00 g; Sól: 4.22 g; WW: 30.82 Por; : 17.80 %; : 59.55 %; Ener. z T: 23.31 %; Ener. z Bł.: 1.99 %; K: 3489.03 mg; | Wartość energetyczna: 2792.98 kcal; Białko ogółem: 88.82 g; Tłuszcz: 105.69 g; Kw. tł. nasy.: 32.85 g; Węglowodany ogółem: 381.31 g; W tym cukry: 92.49 g; Błonnik pok.: 36.89 g; Sól: 8.11 g; WW: 34.57 Por; : 12.72 %; : 54.61 %; Ener. z T: 34.06 %; Ener. z Bł.: 2.64 %; K: 3442.02 mg; | Wartość energetyczna: 2528.45 kcal; Białko ogółem: 115.72 g; Tłuszcz: 52.14 g; Kw. tł. nasy.: 23.83 g; Węglowodany ogółem: 403.15 g; W tym cukry: 113.61 g; Błonnik pok.: 21.03 g; Sól: 5.68 g; WW: 38.29 Por; : 18.31 %; : 63.78 %; Ener. z T: 18.56 %; Ener. z Bł.: 1.66 %; K: 3921.09 mg; |
| 2024-08-21 środa | Śniadanie | Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) | Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paprykarz szczeciński 80 g (RYB, SOJ.) Ser żółty 25 g (MLE.) Sałatka wiosenna 100 g | Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser żółty 25 g (MLE.) Paprykarz szczeciński 80 g (RYB, SOJ.) Sałatka wiosenna 100 g Brzoskwinia 1 szt 1 szt | Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser żółty 25 g (MLE.) Paprykarz szczeciński 80 g (RYB, SOJ.) Sałatka wiosenna 100 g Brzoskwinia 1 szt 1 szt | Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g (SOJ.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) |
| | II ŚN | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Kleik ryżowy na wodzie 200 g | Brzoskwinia 1 szt 1 szt | | | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-08-25 KUCHNIA SIEDLCE

| | | SIE- Kleikowa rozszerzona | SIE- Bogatoresztkowa | SIE- Bezglutenowa | SIE- Wegetariańska | SIE- Pooperacyjna |
|------------------|---------|--|--|--|--|---|
| 2024-08-21 środa | Obiad | Ryżowa (bez mleka) () 300 ml (SEL.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Grysikowa () 300 ml (GLU PSZ. SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ. JAJ.) Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ. SEL.) Mizeria 100 g (MLE.) Buraczki gotowane () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Ryżowa () 300 ml (MLE. SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez glutenu) 100 g (JAJ.) Sos jarzynowy (bez glutenu) () 80 ml (SEL.) Mizeria 100 g (MLE.) Buraczki gotowane () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Grysikowa () 300 ml (GLU PSZ. SEL.) Kotlety gryczane z ciecierz. () 300 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane () 100 g Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ. SEL.) Mizeria 100 g (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Grysikowa () 300 ml (GLU PSZ. SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ. JAJ.) Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ. SEL.) Cukinia pieczona z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt |
| | PD | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (GLU PSZ. SOJ. MLE.) Kleik ryżowy na wodzie 200 g | Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (MLE.) | | | Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (MLE.) |
| | Kolacja | Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ. SOJ. MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb razowy pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paszтет z soczewicy () 60 g (GLU PSZ. JAJ.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ.) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb bezglutenowy 120 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Miód (25g) 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paszтет z soczewicy () 60 g (GLU PSZ. JAJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 80 g | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ.) |
| | PN | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.) Biszkopty 30 g (GLU PSZ. JAJ. MLE. GLU JĘCZ.) | Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.) Wafle ryżowe 30 g | Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.) Biszkopty 30 g (GLU PSZ. JAJ. MLE. GLU JĘCZ.) | Biszkopty 30 g (GLU PSZ. JAJ. MLE. GLU JĘCZ.) |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-08-25 KUCHNIA SIEDLCE

| | | SIE- Kleikowa rozszerzona | SIE- Bogatoresztkowa | SIE- Bezglutenowa | SIE- Wegetariańska | SIE- Pooperacyjna |
|------------------|-----------|--|--|--|--|---|
| 2024-08-21 środa | | Wartość energetyczna: 1065.96 kcal; Białko ogółem: 22.86 g; Tłuszcz: 7.83 g; Kw. tł. nasy.: 0.25 g; Węglowodany ogółem: 226.66 g; W tym cukry: 44.09 g; Błonnik pok.: 4.91 g; Sól: 0.64 g; WW: 22.27 Por; : 8.58 %; : 85.05 %; Ener. z T: 6.61 %; Ener. z Bł.: 0.92 %; K: 270.25 mg; | Wartość energetyczna: 2536.15 kcal; Białko ogółem: 105.71 g; Tłuszcz: 75.95 g; Kw. tł. nasy.: 29.65 g; Węglowodany ogółem: 381.23 g; W tym cukry: 88.82 g; Błonnik pok.: 34.05 g; Sól: 8.78 g; WW: 34.73 Por; : 16.67 %; : 60.13 %; Ener. z T: 26.95 %; Ener. z Bł.: 2.69 %; K: 4675.86 mg; | Wartość energetyczna: 2317.91 kcal; Białko ogółem: 81.98 g; Tłuszcz: 74.06 g; Kw. tł. nasy.: 27.14 g; Węglowodany ogółem: 334.75 g; W tym cukry: 60.04 g; Błonnik pok.: 15.96 g; Sól: 4.43 g; WW: 31.82 Por; : 14.15 %; : 57.77 %; Ener. z T: 28.76 %; Ener. z Bł.: 1.38 %; K: 3720.53 mg; | Wartość energetyczna: 3000.74 kcal; Białko ogółem: 97.11 g; Tłuszcz: 118.49 g; Kw. tł. nasy.: 30.34 g; Węglowodany ogółem: 408.68 g; W tym cukry: 72.84 g; Błonnik pok.: 38.63 g; Sól: 7.81 g; WW: 36.91 Por; : 12.95 %; : 54.48 %; Ener. z T: 35.54 %; Ener. z Bł.: 2.57 %; K: 3533.85 mg; | Wartość energetyczna: 2185.64 kcal; Białko ogółem: 94.19 g; Tłuszcz: 55.35 g; Kw. tł. nasy.: 21.74 g; Węglowodany ogółem: 342.85 g; W tym cukry: 90.45 g; Błonnik pok.: 16.04 g; Sól: 7.56 g; WW: 32.67 Por; : 17.24 %; : 62.75 %; Ener. z T: 22.79 %; Ener. z Bł.: 1.47 %; K: 3265.00 mg; |
| | Śniadanie | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kleik ryżowy na wodzie 200 g Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,) | Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka graham-pszena 60g 1 szt (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszeny 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE,) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE,) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Arbuz 100 g | Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka graham-pszena 60g 1 szt (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE,) Hummus 50 g (SEZ,) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE,) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Arbuz 100 g | Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE,) |
| | II ŚN | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Kleik ryżowy na wodzie 200 g | Arbuz 100 g | | | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt |
| | Obiad | Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,) Risotto (ryż brązowy) z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (SEL,) Sałata zielona z olejem 100 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Ziemniaczana (bez glutenu) () 300 ml (MLE, SEL,) Risotto (ryż brązowy) z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (SEL,) Marchew gotowana z olejem () 100 g Sałata zielona z olejem 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,) Risotto (ryż brązowy) wegetariańskie* 300 g (SEL,) Marchew gotowana z olejem () 100 g Sałata zielona z olejem 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż na sypko 180 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml |
| | PD | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Kleik ryżowy na wodzie 200 g | Maślanka truskawkowa 150 ml (MLE,) Herbatniki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,) | | | Maślanka truskawkowa 150 ml (MLE,) |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-08-25 KUCHNIA SIEDLCE

| | | SIE- Kleikowa rozszerzona | SIE- Bogatoresztkowa | SIE- Bezglutenowa | SIE- Wegetariańska | SIE- Pooperacyjna |
|---------------------|-----------|---|--|---|---|---|
| 2024-08-22 czwartek | Kolacja | Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Makaron z serem 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Sos jogurtowy naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Makaron bezglutenowy z serem 300 g (<u>MLE.</u>) Sos jogurtowy naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Makaron z serem 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Sos jogurtowy naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 25 g Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) |
| | PN | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Bułka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) | Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt | Bułka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) | |
| | | Wartość energetyczna: 1139.04 kcal; Białko ogółem: 24.68 g; Tłuszcz: 7.87 g; Kw. tł. nasy.: 0.24 g; Węglowodany ogółem: 244.19 g; W tym cukry: 44.54 g; Błonnik pok.: 7.01 g; Sól: 0.67 g; WW: 23.82 Por; : 8.67 %; : 85.75 %; Ener. z T: 6.22 %; Ener. z Bł.: 1.23 %; K: 1040.31 mg; | Wartość energetyczna: 3032.15 kcal; Białko ogółem: 115.73 g; Tłuszcz: 87.82 g; Kw. tł. nasy.: 28.07 g; Węglowodany ogółem: 456.99 g; W tym cukry: 109.91 g; Błonnik pok.: 39.40 g; Sól: 6.16 g; WW: 41.85 Por; : 15.27 %; : 60.29 %; Ener. z T: 26.07 %; Ener. z Bł.: 2.60 %; K: 4115.30 mg; | Wartość energetyczna: 2515.53 kcal; Białko ogółem: 85.21 g; Tłuszcz: 78.62 g; Kw. tł. nasy.: 23.35 g; Węglowodany ogółem: 376.58 g; W tym cukry: 113.34 g; Błonnik pok.: 29.17 g; Sól: 3.38 g; WW: 34.79 Por; : 13.55 %; : 59.88 %; Ener. z T: 28.13 %; Ener. z Bł.: 2.32 %; K: 3488.91 mg; | Wartość energetyczna: 2806.54 kcal; Białko ogółem: 86.74 g; Tłuszcz: 83.85 g; Kw. tł. nasy.: 24.06 g; Węglowodany ogółem: 435.48 g; W tym cukry: 108.88 g; Błonnik pok.: 36.87 g; Sól: 5.89 g; WW: 39.93 Por; : 12.36 %; : 62.07 %; Ener. z T: 26.89 %; Ener. z Bł.: 2.63 %; K: 3654.46 mg; | Wartość energetyczna: 2788.79 kcal; Białko ogółem: 115.18 g; Tłuszcz: 69.34 g; Kw. tł. nasy.: 29.92 g; Węglowodany ogółem: 439.53 g; W tym cukry: 88.26 g; Błonnik pok.: 26.48 g; Sól: 7.47 g; WW: 41.32 Por; : 16.52 %; : 63.04 %; Ener. z T: 22.38 %; Ener. z Bł.: 1.90 %; K: 3308.75 mg; |
| 2024-08-23 piątek | Śniadanie | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kleik ryżowy na wodzie 200 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Kiełki rzodkiewki 20 g | Płatki kukurydziane na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Wafle ryżowe 60 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Kiełki rzodkiewki 20 g Pomidor 80 g Banan 150 g | Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Kiełki rzodkiewki 20 g Śliwka 150 g | Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt |
| | II ŚN | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Kleik ryżowy na wodzie 200 g | Śliwka 150 g | | | Banan 150 g |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-08-25 KUCHNIA SIEDLCE

| | | SIE- Kleikowa rozszerzona | SIE- Bogatoresztkowa | SIE- Bezglutenowa | SIE- Wegetariańska | SIE- Pooperacyjna |
|-------------------|---------|--|--|--|---|--|
| 2024-08-23 piątek | Obiad | Grycikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml | Dyniowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g (RYB.) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Dyniowa z makaronem (bez glutenu) () 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g (RYB.) Sos cytrynowy (bez glutenu) 80 ml (MLE.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Szpinak gotowany z olejem (bez glutenu)* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Dyniowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g (RYB.) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Dyniowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g (RYB.) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml |
| | PD | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Kleik ryżowy na wodzie 200 g | Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.) | | | Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.) |
| | Kolacja | Kleik ryżowy na wodzie 200 g Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Hummus 50 g (SEZ.) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Hummus 50 g (SEZ.) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Hummus 50 g (SEZ.) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Miód (25g) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt |
| | PN | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g | | | |
| | | Wartość energetyczna: 1067.54 kcal; Białko ogółem: 23.52 g; Tłuszcz: 7.96 g; Kw. tł. nasy.: 0.25 g; Węglowodany ogółem: 226.17 g; W tym cukry: 44.06 g; Błonnik pok.: 4.93 g; Sól: 0.67 g; WW: 22.20 Por; : 8.81 %; : 84.74 %; Ener. z T: 6.71 %; Ener. z Bł.: 0.92 %; K: 287.24 mg; | Wartość energetyczna: 2524.70 kcal; Białko ogółem: 115.58 g; Tłuszcz: 74.90 g; Kw. tł. nasy.: 23.85 g; Węglowodany ogółem: 365.39 g; W tym cukry: 135.37 g; Błonnik pok.: 36.32 g; Sól: 7.10 g; WW: 33.02 Por; : 18.31 %; : 57.89 %; Ener. z T: 26.70 %; Ener. z Bł.: 2.88 %; K: 4701.27 mg; | Wartość energetyczna: 2391.79 kcal; Białko ogółem: 93.18 g; Tłuszcz: 70.41 g; Kw. tł. nasy.: 19.39 g; Węglowodany ogółem: 349.28 g; W tym cukry: 118.93 g; Błonnik pok.: 20.46 g; Sól: 4.50 g; WW: 32.91 Por; : 15.58 %; : 58.41 %; Ener. z T: 26.49 %; Ener. z Bł.: 1.71 %; K: 3840.47 mg; | Wartość energetyczna: 2445.30 kcal; Białko ogółem: 107.84 g; Tłuszcz: 70.51 g; Kw. tł. nasy.: 21.45 g; Węglowodany ogółem: 355.11 g; W tym cukry: 110.56 g; Błonnik pok.: 27.71 g; Sól: 7.68 g; WW: 32.78 Por; : 17.64 %; : 58.09 %; Ener. z T: 25.95 %; Ener. z Bł.: 2.27 %; K: 4040.77 mg; | Wartość energetyczna: 2486.20 kcal; Białko ogółem: 120.39 g; Tłuszcz: 56.23 g; Kw. tł. nasy.: 21.89 g; Węglowodany ogółem: 386.50 g; W tym cukry: 135.85 g; Błonnik pok.: 19.17 g; Sól: 5.59 g; WW: 36.97 Por; : 19.37 %; : 62.18 %; Ener. z T: 20.36 %; Ener. z Bł.: 1.54 %; K: 3855.99 mg; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-08-25 KUCHNIA SIEDLCE

| | | SIE- Kleikowa rozszerzona | SIE- Bogatoresztkowa | SIE- Bezglutenowa | SIE- Wegetariańska | SIE- Pooperacyjna |
|-------------------|---|---|---|---|---|---|
| 2024-08-24 sobota | Śniadanie | Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) | Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser żółty 25 g (MLE.) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g Ketchup 20 g (SEL.) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata lodowa 20 g | Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (SOJ.) Ser żółty 25 g (MLE.) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata lodowa 20 g Jabłko 1 szt 1 szt | Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paszтет sojowy z pomidorami 80 g (SOJ, GOR.) Ser żółty 25 g (MLE.) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata lodowa 20 g Jabłko 1 szt 1 szt | Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (SOJ.) Miód (25g) 1 szt |
| | II ŚN | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Kleik ryżowy na wodzie 200 g | Jabłko 1 szt 1 szt | | | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt |
| | Obiad | Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml | Grochowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza gryczana 180 g Gulasz wołowy 150 g (GLU PSZ.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml (MLE, SEL.) Ryż na sypko 180 g Gulasz wołowy (bez glutenu) 150 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Grochowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza gryczana 180 g Gulasz sojowy z warzywami * 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml (MLE, SEL.) Ryż na sypko 180 g Klopsik wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml |
| PD | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Kleik ryżowy na wodzie 200 g | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt | | | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-08-25 KUCHNIA SIEDLCE

| | | SIE- Kleikowa rozszerzona | SIE- Bogatoresztkowa | SIE- Bezglutenowa | SIE- Wegetariańska | SIE- Pooperacyjna |
|----------------------|-----------|---|--|--|---|--|
| 2024-08-24 sobota | Kolacja | Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Twarożek 80 g (MLE,) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 25 g Twarożek 80 g (MLE,) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Twarożek 80 g (MLE,) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Twarożek 80 g (MLE,) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt |
| | PN | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,) | Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt | Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,) | |
| | | Wartość energetyczna: 1139.04 kcal; Białko ogółem: 24.78 g; Tłuszcz: 7.87 g; Kw. tł. nasy.: 0.24 g; Węglowodany ogółem: 244.19 g; W tym cukry: 44.54 g; Błonnik pok.: 7.01 g; Sól: 0.70 g; WW: 23.82 Por; : 8.70 %; : 85.75 %; Ener. z T: 6.22 %; Ener. z Bł.: 1.23 %; K: 1056.18 mg; | Wartość energetyczna: 2642.76 kcal; Białko ogółem: 115.96 g; Tłuszcz: 90.78 g; Kw. tł. nasy.: 34.21 g; Węglowodany ogółem: 356.18 g; W tym cukry: 74.32 g; Błonnik pok.: 45.49 g; Sól: 9.22 g; WW: 31.20 Por; : 17.55 %; : 53.91 %; Ener. z T: 30.91 %; Ener. z Bł.: 3.44 %; K: 4058.33 mg; | Wartość energetyczna: 2266.61 kcal; Białko ogółem: 86.05 g; Tłuszcz: 72.45 g; Kw. tł. nasy.: 25.86 g; Węglowodany ogółem: 334.35 g; W tym cukry: 99.35 g; Błonnik pok.: 19.57 g; Sól: 5.27 g; WW: 31.63 Por; : 15.19 %; : 59.00 %; Ener. z T: 28.77 %; Ener. z Bł.: 1.73 %; K: 3174.85 mg; | Wartość energetyczna: 2570.85 kcal; Białko ogółem: 100.88 g; Tłuszcz: 81.54 g; Kw. tł. nasy.: 26.11 g; Węglowodany ogółem: 370.12 g; W tym cukry: 79.76 g; Błonnik pok.: 45.60 g; Sól: 7.98 g; WW: 32.51 Por; : 15.70 %; : 57.59 %; Ener. z T: 28.54 %; Ener. z Bł.: 3.55 %; K: 3228.28 mg; | Wartość energetyczna: 2491.33 kcal; Białko ogółem: 97.57 g; Tłuszcz: 68.26 g; Kw. tł. nasy.: 24.04 g; Węglowodany ogółem: 393.12 g; W tym cukry: 79.92 g; Błonnik pok.: 30.04 g; Sól: 6.71 g; WW: 36.44 Por; : 15.66 %; : 63.12 %; Ener. z T: 24.66 %; Ener. z Bł.: 2.41 %; K: 3104.14 mg; |
| 2024-08-25 niedziela | Śniadanie | Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,) | Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW,) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Ser mozzarella 80 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE,) Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Ser mozzarella 80 g (MLE,) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 25 g (SOJ, SEL,) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Banan 150 g | Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW,) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Ser mozzarella 80 g (MLE,) Hummus 80 g (SEZ,) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Banan 150 g | Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Twarożek 80 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g |
| | | | | | | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-08-25 KUCHNIA SIEDLCE

| | | SIE- Kleikowa rozszerzona | SIE- Bogatoresztkowa | SIE- Bezglutenowa | SIE- Wegetariańska | SIE- Pooperacyjna |
|----------------------|---------|--|--|---|--|--|
| 2024-08-25 niedziela | II ŚN | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Kleik ryżowy na wodzie 200 g | Banan 150 g | | | Banan 150 g |
| | Obiad | Ryżowa (bez mleka) () 300 ml (SEL.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 180 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Rosół z makaronem (bez glutenu) () 300 ml (SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 180 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Ryżowa () 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Kotlety sojowe 100 g (SOJ.) Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml |
| | PD | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Kleik ryżowy na wodzie 200 g | Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 200 ml | | | Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml |
| | Kolacja | Kleik ryżowy na wodzie 200 g Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Ogórek świeży 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Ogórek świeży 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Rukola 20 g | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszaný pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Dżem 25 g 1 szt Ogórek świeży 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt |
| | PN | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt | | | |
| | | Wartość energetyczna: 1032.04 kcal; Białko ogółem: 22.86 g; Tłuszcz: 7.83 g; Kw. tł. nasy.: 0.25 g; Węglowodany ogółem: 218.18 g; W tym cukry: 35.61 g; Błonnik pok.: 4.91 g; Sól: 0.64 g; WW: 21.42 Por; : 8.86 %; : 84.56 %; Ener. z T: 6.83 %; Ener. z Bł.: 0.95 %; K: 269.95 mg; | Wartość energetyczna: 2456.31 kcal; Białko ogółem: 111.42 g; Tłuszcz: 80.66 g; Kw. tł. nasy.: 23.53 g; Węglowodany ogółem: 339.78 g; W tym cukry: 122.48 g; Błonnik pok.: 40.68 g; Sól: 6.47 g; WW: 30.02 Por; : 18.14 %; : 55.33 %; Ener. z T: 29.56 %; Ener. z Bł.: 3.31 %; K: 4488.29 mg; | Wartość energetyczna: 2376.30 kcal; Białko ogółem: 97.03 g; Tłuszcz: 85.84 g; Kw. tł. nasy.: 22.76 g; Węglowodany ogółem: 310.74 g; W tym cukry: 101.44 g; Błonnik pok.: 22.36 g; Sól: 4.08 g; WW: 28.91 Por; : 16.33 %; : 52.31 %; Ener. z T: 32.51 %; Ener. z Bł.: 1.88 %; K: 3864.85 mg; | Wartość energetyczna: 2422.69 kcal; Białko ogółem: 94.35 g; Tłuszcz: 82.37 g; Kw. tł. nasy.: 19.62 g; Węglowodany ogółem: 334.45 g; W tym cukry: 102.89 g; Błonnik pok.: 40.71 g; Sól: 6.34 g; WW: 29.45 Por; : 15.58 %; : 55.22 %; Ener. z T: 30.60 %; Ener. z Bł.: 3.36 %; K: 3555.60 mg; | Wartość energetyczna: 2348.61 kcal; Białko ogółem: 106.26 g; Tłuszcz: 66.93 g; Kw. tł. nasy.: 25.24 g; Węglowodany ogółem: 341.85 g; W tym cukry: 117.33 g; Błonnik pok.: 26.39 g; Sól: 6.47 g; WW: 31.65 Por; : 18.10 %; : 58.22 %; Ener. z T: 25.65 %; Ener. z Bł.: 2.25 %; K: 3987.48 mg; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-08-25 KUCHNIA SIEDLCE

| | | SIE- Dzieci 1-3 lat łatwo strawna | SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna | SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych | SIE- Specjalna/Indywidualna |
|-------------------------|---|---|---|---|-----------------------------|
| 2024-08-19 poniedziałek | Śniadanie | Płatki jęczmienne na mleku 250 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g | Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g | Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata lodowa 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt | |
| | II ŚN | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt | | | |
| | Obiad | Brokułowa z ryżem () 250 ml (MLE, SEL.) Gulasz warzywny z tofu dieta* 80 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 90 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Brokułowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Brokułowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | |
| PD | Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.) Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.) | | | | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-08-25 KUCHNIA SIEDLCE

| | | SIE- Dzieci 1-3 lat łatwo strawna | SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna | SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych | SIE- Specjalna/Indywidualna |
|-------------------------|---------|---|---|---|-----------------------------|
| 2024-08-19 poniedziałek | Kolacja | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ. SOJ. SEL. może zawierać: JAJ. OZI. MLE. GOR. SEZ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ. SOJ. SEL. może zawierać: JAJ. OZI. MLE. GOR. SEZ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ. SOJ. SEL. może zawierać: JAJ. OZI. MLE. GOR. SEZ.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) | |
| | PN | Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt | | | |
| | | Wartość energetyczna: 1726.73 kcal; Białko ogółem: 75.92 g; Tłuszcz: 49.78 g; Kw. tł. nasy.: 22.78 g; Węglowodany ogółem: 255.27 g; W tym cukry: 98.57 g; Błonnik pok.: 21.06 g; Sól: 5.94 g; WW: 23.55 Por; : 17.59 %; : 59.13 %; Ener. z T: 25.95 %; Ener. z Bł.: 2.44 %; K: 2948.14 mg; | Wartość energetyczna: 2384.19 kcal; Białko ogółem: 97.49 g; Tłuszcz: 60.37 g; Kw. tł. nasy.: 24.52 g; Węglowodany ogółem: 380.01 g; W tym cukry: 110.96 g; Błonnik pok.: 34.33 g; Sól: 10.03 g; WW: 34.69 Por; : 16.36 %; : 63.76 %; Ener. z T: 22.79 %; Ener. z Bł.: 2.88 %; K: 4093.62 mg; | Wartość energetyczna: 2143.92 kcal; Białko ogółem: 98.46 g; Tłuszcz: 45.86 g; Kw. tł. nasy.: 16.42 g; Węglowodany ogółem: 346.84 g; W tym cukry: 86.03 g; Błonnik pok.: 29.54 g; Sól: 8.67 g; WW: 31.86 Por; : 18.37 %; : 64.71 %; Ener. z T: 19.25 %; Ener. z Bł.: 2.76 %; K: 3923.19 mg; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-08-25 KUCHNIA SIEDLCE

| | | SIE- Dzieci 1-3 lat łatwo strawna | SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna | SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych | SIE- Specjalna/Indywidualna |
|-------------------|--|---|---|---|-----------------------------|
| 2024-08-20 wtorek | Śniadanie | Kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Serek a`la homogenizowany z ziołami 50 g (MLE,) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w ostonce niejadalnej. 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Pomidor 80 g Rukola 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Serek a`la homogenizowany z ziołami 80 g (MLE,) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w ostonce niejadalnej. 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Pomidor 80 g Rukola 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Serek a`la homogenizowany z ziołami 80 g (MLE,) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w ostonce niejadalnej. 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Rukola 20 g Pomidor b/skórki 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Banan 150 g | |
| | II ŚN | Banan 150 g | | | |
| | Obiad | Solferino () 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron 90 g (GLU PSZ,) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ,) Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ,) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Solferino () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron 180 g (GLU PSZ,) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ,) Dynia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ,) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | | |
| PD | Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE,) Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,) | | | | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-08-25 KUCHNIA SIEDLCE

| | | SIE- Dzieci 1-3 lat łatwo strawna | SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna | SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych | SIE- Specjalna/Indywidualna |
|-------------------|-----------|---|---|---|-----------------------------|
| 2024-08-20 wtorek | Kolacja | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (SOJ.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | |
| | PN | Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt | | | |
| | | Wartość energetyczna: 1964.86 kcal; Białko ogółem: 82.50 g; Tłuszcz: 52.76 g; Kw. tł. nasy.: 25.91 g; Węglowodany ogółem: 293.63 g; W tym cukry: 108.73 g; Błonnik pok.: 18.27 g; Sól: 4.27 g; WW: 27.68 Por.; : 16.80 %; : 59.78 %; Ener. z T: 24.17 %; Ener. z Bł.: 1.86 %; K: 3392.18 mg; | Wartość energetyczna: 2764.76 kcal; Białko ogółem: 125.51 g; Tłuszcz: 65.65 g; Kw. tł. nasy.: 29.79 g; Węglowodany ogółem: 423.32 g; W tym cukry: 117.28 g; Błonnik pok.: 27.02 g; Sól: 7.58 g; WW: 39.75 Por.; : 18.16 %; : 61.25 %; Ener. z T: 21.37 %; Ener. z Bł.: 1.95 %; K: 4289.77 mg; | Wartość energetyczna: 2290.12 kcal; Białko ogółem: 113.44 g; Tłuszcz: 40.58 g; Kw. tł. nasy.: 16.06 g; Węglowodany ogółem: 373.40 g; W tym cukry: 95.53 g; Błonnik pok.: 23.25 g; Sól: 5.52 g; WW: 35.09 Por.; : 19.81 %; : 65.22 %; Ener. z T: 15.95 %; Ener. z Bł.: 2.03 %; K: 4124.73 mg; | |
| 2024-08-21 środa | Śniadanie | Płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g (SOJ.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Sałatka wiosenna - diety 100 g | Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g (SOJ.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Sałatka wiosenna - diety 100 g | Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g (SOJ.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata lodowa 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt | |
| | II ŚN | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt | | | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-08-25 KUCHNIA SIEDLCE

| | | SIE- Dzieci 1-3 lat łatwo strawna | SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna | SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych | SIE- Specjalna/Indywidualna | |
|------------------|---------|--|--|---|-----------------------------|--|
| 2024-08-21 środa | Obiad | Grycikowa () 250 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 90 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Grycikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | | | |
| | PD | Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (MLE.) | | | | |
| | Kolacja | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ.) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Miód (25g) 1 szt Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g | | |
| | PN | Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.) Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.) | | | | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-08-25 KUCHNIA SIEDLCE

| | SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna | SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna | SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych | SIE- Specjalna/Indywidualna |
|---------------------|---|--|---|-----------------------------|
| 2024-08-21 środa | Wartość energetyczna: 1761.60 kcal; Białko ogółem: 73.20 g; Tłuszcz: 53.12 g; Kw. tł. nasy.: 22.35 g; Węglowodany ogółem: 262.45 g; W tym cukry: 97.81 g; Błonnik pok.: 15.64 g; Sól: 5.35 g; WW: 24.68 Por; : 16.62 %; : 59.59 %; Ener. z T: 27.14 %; Ener. z Bł.: 1.78 %; K: 2820.04 mg; | Wartość energetyczna: 2400.55 kcal; Białko ogółem: 98.70 g; Tłuszcz: 59.96 g; Kw. tł. nasy.: 24.27 g; Węglowodany ogółem: 385.55 g; W tym cukry: 110.80 g; Błonnik pok.: 25.41 g; Sól: 8.42 g; WW: 35.97 Por; : 16.45 %; : 64.24 %; Ener. z T: 22.48 %; Ener. z Bł.: 2.12 %; K: 4033.03 mg; | Wartość energetyczna: 2066.73 kcal; Białko ogółem: 88.14 g; Tłuszcz: 34.53 g; Kw. tł. nasy.: 14.27 g; Węglowodany ogółem: 369.57 g; W tym cukry: 84.98 g; Błonnik pok.: 23.42 g; Sól: 6.74 g; WW: 34.63 Por; : 17.06 %; : 71.53 %; Ener. z T: 15.04 %; Ener. z Bł.: 2.27 %; K: 3889.52 mg; | |
| Śniadanie | Zacierka na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 20 g Pomidor 80 g | Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g | Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata lodowa 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt | |
| 2024-08-22 czwartek | Arbuz 100 g | | | |
| II ŚN | | | | |
| Obiad | Ziemniaczana () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 150 g (<u>SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona z olejem 100 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (<u>SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | |
| PD | Maślanka truskawkowa 100 ml (<u>MLE.</u>) Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) | Maślanka truskawkowa 150 ml (<u>MLE.</u>) Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) | | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-08-25 KUCHNIA SIEDLCE

| | | SIE- Dzieci 1-3 lat łatwo strawna | SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna | SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych | SIE- Specjalna/Indywidualna |
|---------------------|-----------|---|---|--|-----------------------------|
| 2024-08-22 czwartek | Kolacja | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Makaron z serem 150 g (GLU PSZ, MLE.) Sos jogurtowy naturalny 50 g (MLE.) Mus z jabłek () z/c 50 g | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Makaron z serem 300 g (GLU PSZ, MLE.) Sos jogurtowy naturalny 80 g (MLE.) Mus z jabłek () z/c 100 g | | |
| | PN | Bułka maślana 1 szt 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) | | | |
| | | Wartość energetyczna: 2048.02 kcal; Białko ogółem: 72.00 g; Tłuszcz: 50.54 g; Kw. tł. nasy.: 20.59 g; Węglowodany ogółem: 335.28 g; W tym cukry: 98.47 g; Błonnik pok.: 19.42 g; Sól: 4.38 g; WW: 31.59 Por.; : 14.06 %; : 65.48 %; Ener. z T: 22.21 %; Ener. z Bł.: 1.90 %; K: 2793.02 mg; | Wartość energetyczna: 3089.28 kcal; Białko ogółem: 114.53 g; Tłuszcz: 85.49 g; Kw. tł. nasy.: 27.26 g; Węglowodany ogółem: 478.83 g; W tym cukry: 113.81 g; Błonnik pok.: 28.90 g; Sól: 6.77 g; WW: 45.06 Por.; : 14.83 %; : 62.00 %; Ener. z T: 24.90 %; Ener. z Bł.: 1.87 %; K: 3703.91 mg; | Wartość energetyczna: 2718.40 kcal; Białko ogółem: 107.99 g; Tłuszcz: 61.94 g; Kw. tł. nasy.: 21.67 g; Węglowodany ogółem: 447.59 g; W tym cukry: 108.76 g; Błonnik pok.: 33.01 g; Sól: 6.12 g; WW: 41.46 Por.; : 15.89 %; : 65.86 %; Ener. z T: 20.51 %; Ener. z Bł.: 2.43 %; K: 3845.30 mg; | |
| 2024-08-23 piątek | Śniadanie | Płatki kukurydziane na mleku 250 ml (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g | Płatki kukurydziane na mleku 300 ml (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g | Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Banan 150 g | |
| | II ŚN | Banan 150 g | | | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-08-25 KUCHNIA SIEDLCE

| | | SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna | SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna | SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych | SIE- Specjalna/Indywidualna |
|-------------------|---------|--|--|---|---|
| 2024-08-23 piątek | Obiad | Koperkowa z makaronem () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 90 g Łosoś pieczony 60 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 40 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Koperkowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Dyniowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | |
| | PD | Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) | | | |
| | Kolacja | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</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 Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</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 Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt |
| | PN | Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g | | | |
| | | Wartość energetyczna: 1915.96 kcal; Białko ogółem: 82.02 g; Tłuszcz: 48.88 g; Kw. tł. nasy.: 20.83 g; Węglowodany ogółem: 296.14 g; W tym cukry: 137.88 g; Błonnik pok.: 14.07 g; Sól: 3.99 g; WW: 28.43 Por; : 17.12 %; : 61.83 %; Ener. z T: 22.96 %; Ener. z Bł.: 1.47 %; K: 3219.86 mg; | Wartość energetyczna: 2528.49 kcal; Białko ogółem: 111.44 g; Tłuszcz: 59.38 g; Kw. tł. nasy.: 22.44 g; Węglowodany ogółem: 399.36 g; W tym cukry: 142.10 g; Błonnik pok.: 21.87 g; Sól: 6.67 g; WW: 37.99 Por; : 17.63 %; : 63.18 %; Ener. z T: 21.14 %; Ener. z Bł.: 1.73 %; K: 4257.74 mg; | Wartość energetyczna: 2468.60 kcal; Białko ogółem: 105.39 g; Tłuszcz: 58.73 g; Kw. tł. nasy.: 19.51 g; Węglowodany ogółem: 391.43 g; W tym cukry: 129.79 g; Błonnik pok.: 25.67 g; Sól: 6.94 g; WW: 36.70 Por; : 17.08 %; : 63.43 %; Ener. z T: 21.41 %; Ener. z Bł.: 2.08 %; K: 4468.50 mg; | Wartość energetyczna: 0.00 kcal; Białko ogółem: 0.00 g; Tłuszcz: 0.00 g; Kw. tł. nasy.: 0.00 g; Węglowodany ogółem: 0.00 g; W tym cukry: 0.00 g; Błonnik pok.: 0.00 g; Sól: 0.00 g; WW: 0.00 Por; : 0.00 %; : 0.00 %; Ener. z T: 0.00 %; Ener. z Bł.: 0.00 %; K: 0.00 mg; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-08-25 KUCHNIA SIEDLCE

| | | SIE- Dzieci 1-3 lat łatwo strawna | SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna | SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych | SIE- Specjalna/Indywidualna |
|-------------------|---|---|--|---|-----------------------------|
| 2024-08-24 sobota | Śniadanie | Ryż na mleku 250 ml (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w ost.niejadalnej 25 g (<u>SOJ.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (<u>SOJ.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata lodowa 20 g | Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w ost.niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (<u>SOJ.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata lodowa 20 g | Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w ost.niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (<u>SOJ.</u>) Sałata lodowa 20 g Pomidor b/skórki 80 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt | |
| | II ŚN | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt | | | |
| | Obiad | Selerowa z ziemniakami - dieta () 250 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 90 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz wołowy 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | |
| PD | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt | | | | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-08-25 KUCHNIA SIEDLCE

| | | SIE- Dzieci 1-3 lat łatwo strawna | SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna | SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych | SIE- Specjalna/Indywidualna |
|----------------------|-----------|---|---|---|-----------------------------|
| 2024-08-24 sobota | Kolacja | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Twarożek 80 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Twarożek 80 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Twarożek 80 g (MLE.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata lodowa 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | |
| | PN | Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.) | | | |
| | | Wartość energetyczna: 1704.58 kcal; Białko ogółem: 75.05 g; Tłuszcz: 50.79 g; Kw. tł. nasy.: 19.99 g; Węglowodany ogółem: 249.22 g; W tym cukry: 74.06 g; Błonnik pok.: 22.64 g; Sól: 4.88 g; WW: 22.78 Por.; : 17.61 %; : 58.48 %; Ener. z T: 26.82 %; Ener. z Bł.: 2.66 %; K: 2737.91 mg; | Wartość energetyczna: 2414.71 kcal; Białko ogółem: 104.68 g; Tłuszcz: 66.95 g; Kw. tł. nasy.: 23.08 g; Węglowodany ogółem: 370.72 g; W tym cukry: 84.01 g; Błonnik pok.: 32.78 g; Sól: 8.14 g; WW: 33.91 Por.; : 17.34 %; : 61.41 %; Ener. z T: 24.95 %; Ener. z Bł.: 2.72 %; K: 3611.84 mg; | Wartość energetyczna: 2412.37 kcal; Białko ogółem: 105.28 g; Tłuszcz: 67.97 g; Kw. tł. nasy.: 23.00 g; Węglowodany ogółem: 366.83 g; W tym cukry: 84.63 g; Błonnik pok.: 25.34 g; Sól: 6.99 g; WW: 34.29 Por.; : 17.46 %; : 60.83 %; Ener. z T: 25.36 %; Ener. z Bł.: 2.10 %; K: 3624.58 mg; | |
| 2024-08-25 niedziela | Śniadanie | Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU OW.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser mozzarella 40 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser mozzarella 80 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Banan 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-08-25 KUCHNIA SIEDLCE

| | | SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna | SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna | SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych | SIE- Specjalna/Indywidualna |
|----------------------|---------|---|---|--|-----------------------------|
| 2024-08-25 niedziela | II ŚN | Banan 150 g | | | |
| | Obiad | Rosół z makaronem () 250 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 90 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | | |
| | PD | Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 200 ml | | | |
| | Kolacja | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g (SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | |
| | PN | Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt | | | |
| | | Wartość energetyczna: 1801.44 kcal; Białko ogółem: 77.28 g; Tłuszcz: 57.90 g; Kw. tł. nasy.: 20.45 g; Węglowodany ogółem: 251.68 g; W tym cukry: 117.97 g; Błonnik pok.: 20.08 g; Sól: 3.89 g; WW: 23.26 Por; : 17.16 %; : 55.88 %; Ener. z T: 28.93 %; Ener. z Bł.: 2.23 %; K: 3159.67 mg; | Wartość energetyczna: 2552.71 kcal; Białko ogółem: 112.92 g; Tłuszcz: 79.93 g; Kw. tł. nasy.: 23.47 g; Węglowodany ogółem: 359.47 g; W tym cukry: 127.57 g; Błonnik pok.: 31.73 g; Sól: 7.24 g; WW: 32.86 Por; : 17.69 %; : 56.33 %; Ener. z T: 28.18 %; Ener. z Bł.: 2.49 %; K: 4312.60 mg; | Wartość energetyczna: 2278.68 kcal; Białko ogółem: 106.85 g; Tłuszcz: 67.26 g; Kw. tł. nasy.: 25.37 g; Węglowodany ogółem: 324.80 g; W tym cukry: 104.84 g; Błonnik pok.: 30.11 g; Sól: 6.93 g; WW: 29.60 Por; : 18.76 %; : 57.02 %; Ener. z T: 26.57 %; Ener. z Bł.: 2.64 %; K: 4469.50 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,