

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-06-30 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2024-06-24 pomiedziatek	Śniadanie	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) 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 Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Kiwi 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka graham-pszenna 60g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna granulowana 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 Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g</p>	<p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) 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 Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>
	II ŚN		Kiwi 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kiwi 1 szt 1 szt
	Obiad	<p>Brokułowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) 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</p>	<p>Brokułowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Brokułowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) 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</p>	
	PD		<p>Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)</p>		<p>Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt</p>
	Kolacja	<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>) 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>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-06-30 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2024-06-24 poniedziałek	PN	Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2152.55 kcal; Białko ogółem: 85.75 g; Tłuszcz: 56.38 g; Kw. tł. nasy.: 21.92 g; Węglowodany ogółem: 337.37 g; W tym cukry: 84.75 g; Błonnik pok.: 36.09 g; Sól: 9.82 g; WW: 30.21 Por.; : 15.93 %; : 954.09 %; Ener. z T: 23.57 %; Ener. z Bł.: 3.35 %; K: 3878.62 mg;	Wartość energetyczna: 2319.35 kcal; Białko ogółem: 93.55 g; Tłuszcz: 59.57 g; Kw. tł. nasy.: 23.24 g; Węglowodany ogółem: 364.07 g; W tym cukry: 93.00 g; Błonnik pok.: 36.54 g; Sól: 10.00 g; WW: 32.85 Por.; : 16.13 %; : 1032.99 %; Ener. z T: 23.12 %; Ener. z Bł.: 3.15 %; K: 4147.12 mg;	Wartość energetyczna: 2349.59 kcal; Białko ogółem: 94.65 g; Tłuszcz: 58.85 g; Kw. tł. nasy.: 23.43 g; Węglowodany ogółem: 374.02 g; W tym cukry: 96.46 g; Błonnik pok.: 34.19 g; Sól: 10.06 g; WW: 34.07 Por.; : 16.11 %; : 1021.15 %; Ener. z T: 22.54 %; Ener. z Bł.: 2.91 %; K: 4080.22 mg;	Wartość energetyczna: 2008.80 kcal; Białko ogółem: 88.73 g; Tłuszcz: 59.01 g; Kw. tł. nasy.: 23.60 g; Węglowodany ogółem: 295.61 g; W tym cukry: 54.73 g; Błonnik pok.: 46.88 g; Sól: 9.90 g; WW: 24.90 Por.; : 17.67 %; : 1027.14 %; Ener. z T: 26.44 %; Ener. z Bł.: 4.67 %; K: 4258.08 mg;	
2024-06-25 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 osłonce 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 osłonce 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 osłonce 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 osłonce 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 osłonce 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.) Szoszpinakowy* 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.) 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	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-06-30 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2024-06-25 wtorek	PD		Jogurt brzoskwinowy 150g, 1 szt (<u>MLE</u>) Ciasto drożdżowe 50g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u>)			Chleb razowy żytnio-pszenny 50g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5g (<u>MLE</u>) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Sałata zielona 20g
	Kolacja	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50g (<u>SOJ</u>) Ser mozzarella kulki 35g (<u>MLE</u>) Pomidor 80g Sałata zielona 20g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50g (<u>SOJ</u>) Ser mozzarella kulki 35g (<u>MLE</u>) Pomidor 80g Sałata zielona 20g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50g (<u>SOJ</u>) Ser mozzarella kulki 35g (<u>MLE</u>) Pomidor 80g Sałata zielona 20g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50g (<u>SOJ</u>) Ser mozzarella kulki 35g (<u>MLE</u>) Pomidor 80g Sałata zielona 20g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50g (<u>SOJ</u>) Ser mozzarella kulki 35g (<u>MLE</u>) Pomidor 80g Sałata zielona 20g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
2024-06-26 środa	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Śniadanie	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 %; : 751.99 %; Ener. z T: 21.67 %; Ener. z Bł.: 3.12 %; K: 4018.51 mg;	Wartość energetyczna: 2650.72 kcal; Białko ogółem: 122.23 g; Tłuszcz: 65.63 g; Kw. tł. nasy.: 28.84 g; Węglowodany ogółem: 401.03 g; W tym cukry: 102.84 g; Błonnik pok.: 38.21 g; Sól: 7.86 g; WW: 36.51 Por.: 18.45 %; : 834.04 %; Ener. z T: 22.28 %; Ener. z Bł.: 2.88 %; K: 4318.51 mg;	Wartość energetyczna: 2781.39 kcal; Białko ogółem: 117.06 g; Tłuszcz: 72.14 g; Kw. tł. nasy.: 29.92 g; Węglowodany ogółem: 423.75 g; W tym cukry: 101.46 g; Błonnik pok.: 27.50 g; Sól: 7.69 g; WW: 39.76 Por.: 16.83 %; : 917.50 %; Ener. z T: 23.34 %; Ener. z Bł.: 1.98 %; 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 %; : 834.93 %; Ener. z T: 23.73 %; Ener. z Bł.: 4.28 %; K: 4039.96 mg;	
II ŚN	II ŚN	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Paprykarz szczeciński 80g (<u>RYB, SOJ</u>) Ser żółty 25g (<u>MLE</u>) Sałatka wiosenna 100g Jabłko 1 szt 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Paprykarz szczeciński 80g (<u>RYB, SOJ</u>) Ser żółty 25g (<u>MLE</u>) Sałatka wiosenna 100g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50g (<u>SOJ</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25g (<u>SOJ</u>) Sałatka wiosenna - diety 100g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Paprykarz szczeciński 80g (<u>RYB, SOJ</u>) Ser żółty 25g (<u>MLE</u>) Sałatka wiosenna 100g	Jabłko 1 szt 1 szt
	II ŚN		Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-06-30 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	
2024-06-26 środa	Obiad	Grysikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 100 g 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 pieczony mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 100 g Mizeria 100 g (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grysikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Kotlet mielony drobiowy 100 g (GLU PSZ, 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 (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grysikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ, 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
	Kolejacja	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.) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) 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.) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paszтет z soczewicy () 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidorki koktajlowe 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.)				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 25 g (SOJ, SEL.) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2509.69 kcal; Białko ogółem: 98.17 g; Tłuszcz: 84.54 g; Kw. tł. nasy.: 28.03 g; Węglowodany ogółem: 362.69 g; W tym cukry: 77.77 g; Błonnik pok.: 34.09 g; Sól: 8.49 g; WW: 32.82 Por; : 15.65 %; : 945.55 %; Ener. z T: 30.32 %; Ener. z Bł.: 2.72 %; K: 4174.10 mg;	Wartość energetyczna: 2711.09 kcal; Białko ogółem: 104.84 g; Tłuszcz: 88.56 g; Kw. tł. nasy.: 30.42 g; Węglowodany ogółem: 397.25 g; W tym cukry: 102.77 g; Błonnik pok.: 34.13 g; Sól: 8.72 g; WW: 36.29 Por; : 15.47 %; : 1049.48 %; Ener. z T: 29.40 %; Ener. z Bł.: 2.52 %; K: 4458.03 mg;	Wartość energetyczna: 2830.86 kcal; Białko ogółem: 107.38 g; Tłuszcz: 95.03 g; Kw. tł. nasy.: 30.89 g; Węglowodany ogółem: 409.25 g; W tym cukry: 102.14 g; Błonnik pok.: 34.66 g; Sól: 8.80 g; WW: 37.44 Por; : 15.17 %; : 1057.41 %; Ener. z T: 30.21 %; Ener. z Bł.: 2.45 %; K: 4447.51 mg;	Wartość energetyczna: 2538.09 kcal; Białko ogółem: 103.27 g; Tłuszcz: 73.39 g; Kw. tł. nasy.: 25.03 g; Węglowodany ogółem: 385.71 g; W tym cukry: 111.43 g; Błonnik pok.: 25.38 g; Sól: 8.72 g; WW: 36.01 Por; : 16.28 %; : 1003.34 %; Ener. z T: 26.03 %; Ener. z Bł.: 2.00 %; K: 4042.48 mg;	Wartość energetyczna: 2334.56 kcal; Białko ogółem: 95.65 g; Tłuszcz: 83.34 g; Kw. tł. nasy.: 27.77 g; Węglowodany ogółem: 319.73 g; W tym cukry: 48.43 g; Błonnik pok.: 37.91 g; Sól: 11.23 g; WW: 28.12 Por; : 16.39 %; : 1034.74 %; Ener. z T: 32.13 %; Ener. z Bł.: 3.25 %; K: 4411.93 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-06-30 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2024-06-27 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, 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 Roszponka 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, 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 Roszponka 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 Roszponka 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, 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 Roszponka 20 g
	II ŚN			Arbuz 100 g	
	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 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	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* b/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
	Kolacja		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 b/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) 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 (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-06-30 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
024-06-27 czwartek		Wartość energetyczna: 2844.85 kcal; Białko ogółem: 108.21 g; Tłuszcz: 82.01 g; Kw. tł. nasy.: 26.14 g; Węglowodany ogółem: 428.70 g; W tym cukry: 108.78 g; Błonnik pok.: 35.81 g; Sól: 6.06 g; WW: 39.35 Por; : 15.21 %; : 1036.34 %; Ener. z T: 25.94 %; Ener. z Bł.: 2.52 %; K: 3897.80 mg;	Wartość energetyczna: 3083.77 kcal; Białko ogółem: 115.32 g; Tłuszcz: 86.48 g; Kw. tł. nasy.: 27.81 g; Węglowodany ogółem: 473.27 g; W tym cukry: 118.40 g; Błonnik pok.: 31.66 g; Sól: 6.42 g; WW: 44.29 Por; : 14.96 %; : 1062.65 %; Ener. z T: 25.24 %; Ener. z Bł.: 2.05 %; K: 3827.42 mg;	Wartość energetyczna: 3087.68 kcal; Białko ogółem: 114.39 g; Tłuszcz: 85.47 g; Kw. tł. nasy.: 27.25 g; Węglowodany ogółem: 478.54 g; W tym cukry: 113.71 g; Błonnik pok.: 28.76 g; Sól: 6.77 g; WW: 45.04 Por; : 14.82 %; : 1008.55 %; Ener. z T: 24.91 %; Ener. z Bł.: 1.86 %; K: 3690.51 mg;	Wartość energetyczna: 3087.68 kcal; Białko ogółem: 114.39 g; Tłuszcz: 85.47 g; Kw. tł. nasy.: 27.25 g; Węglowodany ogółem: 478.54 g; W tym cukry: 113.71 g; Błonnik pok.: 28.76 g; Sól: 6.77 g; WW: 45.04 Por; : 14.82 %; : 1008.55 %; Ener. z T: 24.91 %; Ener. z Bł.: 1.86 %; K: 3690.51 mg;	Wartość energetyczna: 2436.99 kcal; Białko ogółem: 97.10 g; Tłuszcz: 85.42 g; Kw. tł. nasy.: 29.19 g; Węglowodany ogółem: 333.95 g; W tym cukry: 53.49 g; Błonnik pok.: 53.14 g; Sól: 7.63 g; WW: 28.26 Por; : 15.94 %; : 986.43 %; Ener. z T: 31.54 %; Ener. z Bł.: 4.36 %; K: 4145.63 mg;
2024-06-28 piątek	II ŚN	<p>Sniadanie</p> <p>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 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Kielki rzodkiewki 20 g Banan 150 g</p>	<p>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 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Kielki rzodkiewki 20 g</p>	<p>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-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Kielki rzodkiewki 20 g</p>	<p>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 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>) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Kielki rzodkiewki 20 g</p>	<p>Maślanka 150 ml (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa b/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Kielki rzodkiewki 20 g</p>
				Banan 150 g		Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	
	PD		Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Mieszanka studencka 30 g (<u>OZI, ORŻ.</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>)	
	Kolacja	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Hummus 50 g (<u>SEZ.</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Miód (25g) 1 szt Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g</p>	<p>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>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g</p>	<p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Hummus 50 g (<u>SEZ.</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-06-30 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	
2024-06-28 piątek	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twarożek z ziołami 40 g (MLE.) Sałata zielona 10 g	
		Wartość energetyczna: 2603.10 kcal; Białko ogółem: 110.32 g; Tłuszcz: 71.27 g; Kw. tł. nasy.: 21.69 g; Węglowodany ogółem: 392.71 g; W tym cukry: 126.72 g; Błonnik pok.: 32.24 g; Sól: 8.05 g; WW: 36.14 Por; : 16.95 %; : 926.93 %; Ener. z T: 24.64 %; Ener. z Bł.: 2.48 %; K: 4434.27 mg;	Wartość energetyczna: 2831.70 kcal; Białko ogółem: 119.92 g; Tłuszcz: 82.22 g; Kw. tł. nasy.: 23.01 g; Węglowodany ogółem: 418.51 g; W tym cukry: 134.97 g; Błonnik pok.: 32.69 g; Sól: 8.23 g; WW: 38.69 Por; : 16.94 %; : 1005.83 %; Ener. z T: 26.13 %; Ener. z Bł.: 2.31 %; K: 4702.77 mg;	Wartość energetyczna: 2745.45 kcal; Białko ogółem: 115.65 g; Tłuszcz: 68.67 g; Kw. tł. nasy.: 21.71 g; Węglowodany ogółem: 433.49 g; W tym cukry: 135.47 g; Błonnik pok.: 32.69 g; Sól: 7.43 g; WW: 40.19 Por; : 16.85 %; : 1030.73 %; Ener. z T: 22.51 %; Ener. z Bł.: 2.38 %; K: 4714.27 mg;	Wartość energetyczna: 2697.54 kcal; Białko ogółem: 115.92 g; Tłuszcz: 60.68 g; Kw. tł. nasy.: 21.77 g; Węglowodany ogółem: 440.20 g; W tym cukry: 136.09 g; Błonnik pok.: 23.78 g; Sól: 7.37 g; WW: 41.85 Por; : 17.19 %; : 930.53 %; Ener. z T: 20.25 %; Ener. z Bł.: 1.76 %; K: 4360.16 mg;	Wartość energetyczna: 2296.96 kcal; Białko ogółem: 118.73 g; Tłuszcz: 79.39 g; Kw. tł. nasy.: 27.45 g; Węglowodany ogółem: 294.60 g; W tym cukry: 54.27 g; Błonnik pok.: 41.90 g; Sól: 8.10 g; WW: 25.31 Por; : 20.68 %; : 1008.41 %; Ener. z T: 31.11 %; Ener. z Bł.: 3.65 %; K: 4516.90 mg;
2024-06-29 sobota	Śniadanie	Ryż 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.) Ser żółty 25 g (MLE.) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g Ketchup 20 g (SEL.) Mix sałat 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 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.) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g Ketchup 20 g (SEL.) Mix sałat 20 g Pomidorki koktajlowe 80 g	Ryż 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.) Ser żółty 25 g (MLE.) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g Ketchup 20 g (SEL.) Pomidorki koktajlowe 80 g Mix sałat 20 g	Ryż 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.) 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 Mix sałat 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 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 Mix sałat 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 Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	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 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	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			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-06-30 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2024-06-29 sobota	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Twarożek 80 g (MLE.) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Twarożek 80 g (MLE.) Sałata zielona 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 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. 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Twarożek 80 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno 120 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 zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.)				Chleb razowy żytnio-pszenno 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Baton szynkowy z kurczątkiem 25 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2699.22 kcal; Białko ogółem: 115.05 g; Tłuszcz: 90.79 g; Kw. tł. nasy.: 34.31 g; Węglowodany ogółem: 369.78 g; W tym cukry: 71.05 g; Błonnik pok.: 37.85 g; Sól: 10.32 g; WW: 33.29 Por.; : 17.05 %; : 816.15 %; Ener. z T: 30.27 %; Ener. z Bł.: 2.80 %; K: 3733.57 mg;	Wartość energetyczna: 2752.52 kcal; Białko ogółem: 118.49 g; Tłuszcz: 92.83 g; Kw. tł. nasy.: 35.51 g; Węglowodany ogółem: 375.17 g; W tym cukry: 75.66 g; Błonnik pok.: 38.02 g; Sól: 10.42 g; WW: 33.84 Por.; : 17.22 %; : 855.62 %; Ener. z T: 30.35 %; Ener. z Bł.: 2.76 %; K: 3867.67 mg;	Wartość energetyczna: 2655.31 kcal; Białko ogółem: 112.63 g; Tłuszcz: 89.60 g; Kw. tł. nasy.: 35.29 g; Węglowodany ogółem: 362.09 g; W tym cukry: 75.83 g; Błonnik pok.: 34.19 g; Sól: 10.42 g; WW: 32.91 Por.; : 16.97 %; : 860.32 %; Ener. z T: 30.37 %; Ener. z Bł.: 2.58 %; K: 3735.49 mg;	Wartość energetyczna: 2461.57 kcal; Białko ogółem: 107.97 g; Tłuszcz: 69.44 g; Kw. tł. nasy.: 24.37 g; Węglowodany ogółem: 374.91 g; W tym cukry: 77.21 g; Błonnik pok.: 30.11 g; Sól: 8.75 g; WW: 34.61 Por.; : 17.55 %; : 875.83 %; Ener. z T: 25.39 %; Ener. z Bł.: 2.45 %; K: 3722.38 mg;	Wartość energetyczna: 2335.32 kcal; Białko ogółem: 114.84 g; Tłuszcz: 78.60 g; Kw. tł. nasy.: 28.84 g; Węglowodany ogółem: 324.47 g; W tym cukry: 47.26 g; Błonnik pok.: 49.96 g; Sól: 9.77 g; WW: 27.50 Por.; : 19.67 %; : 874.95 %; Ener. z T: 30.29 %; Ener. z Bł.: 4.28 %; K: 4135.39 mg;
2024-06-30 niedziela	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser mozzarella 80 g (MLE.) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Rzodkiew biała 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 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser mozzarella 80 g (MLE.) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Rzodkiew biała 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 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser mozzarella 80 g (MLE.) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Rzodkiew biała 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) 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.) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE.) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) 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 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser mozzarella 80 g (MLE.) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Banan 150 g				Kiwi 1 szt 1 szt

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-06-30 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2024-06-30 niedziela	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*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		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 () 100 g (SEL.) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) 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	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 zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) 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 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 50 g (SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 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.) 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-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser żółty 25 g (MLE.) Sałata zielona 10 g
			Wartość energetyczna: 2461.70 kcal; Białko ogółem: 113.60 g; Tłuszcz: 80.12 g; Kw. tł. nasy.: 23.39 g; Węglowodany ogółem: 338.43 g; W tym cukry: 101.17 g; Błonnik pok.: 37.38 g; Sól: 7.40 g; WW: 30.17 Por.; : 18.46 %; : 874.34 %; Ener. z T: 29.29 %; Ener. z Bł.: 3.04 %; K: 4268.19 mg;	Wartość energetyczna: 2609.10 kcal; Białko ogółem: 113.80 g; Tłuszcz: 80.28 g; Kw. tł. nasy.: 23.55 g; Węglowodany ogółem: 375.12 g; W tym cukry: 127.22 g; Błonnik pok.: 38.20 g; Sól: 7.44 g; WW: 33.77 Por.; : 17.45 %; : 907.62 %; Ener. z T: 27.69 %; Ener. z Bł.: 2.93 %; K: 4269.65 mg;	Wartość energetyczna: 2650.60 kcal; Białko ogółem: 113.93 g; Tłuszcz: 80.41 g; Kw. tł. nasy.: 23.55 g; Węglowodany ogółem: 385.62 g; W tym cukry: 136.72 g; Błonnik pok.: 38.20 g; Sól: 7.44 g; WW: 34.87 Por.; : 17.19 %; : 907.62 %; Ener. z T: 27.30 %; Ener. z Bł.: 2.88 %; K: 4269.65 mg;	Wartość energetyczna: 2517.45 kcal; Białko ogółem: 108.41 g; Tłuszcz: 67.57 g; Kw. tł. nasy.: 25.58 g; Węglowodany ogółem: 383.43 g; W tym cukry: 130.47 g; Błonnik pok.: 32.82 g; Sól: 7.74 g; WW: 35.22 Por.; : 17.23 %; : 910.29 %; Ener. z T: 24.16 %; Ener. z Bł.: 2.61 %; K: 4436.12 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-06-30 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml	SIE- Papkowata	
2024-06-24 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 Mix sałat 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) 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 Mix sałat 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		Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.)	
	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.)	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-06-30 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml	SIE- Papkowata	
2024-06-24 poniedziałek	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: 1831.32 kcal; Białko ogółem: 74.88 g; Tłuszcz: 53.69 g; Kw. tł. nasy.: 11.34 g; Węglowodany ogółem: 279.42 g; W tym cukry: 42.71 g; Błonnik pok.: 46.88 g; Sól: 9.95 g; WW: 23.30 Por.; : 16.36 %; : 918.24 %; Ener. z T: 26.39 %; Ener. z Bł.: 5.12 %; K: 3762.75 mg;	Wartość energetyczna: 1968.64 kcal; Białko ogółem: 80.67 g; Tłuszcz: 53.72 g; Kw. tł. nasy.: 21.83 g; Węglowodany ogółem: 303.89 g; W tym cukry: 48.42 g; Błonnik pok.: 36.75 g; Sól: 10.76 g; WW: 26.72 Por.; : 16.39 %; : 775.09 %; Ener. z T: 24.56 %; Ener. z Bł.: 3.73 %; K: 3332.98 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 %; : 947.03 %; 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 %; : 489.75 %; Ener. z T: 32.69 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 4454.96 mg;	Wartość energetyczna: 2326.70 kcal; Białko ogółem: 109.01 g; Tłuszcz: 64.31 g; Kw. tł. nasy.: 24.58 g; Węglowodany ogółem: 342.27 g; W tym cukry: 86.60 g; Błonnik pok.: 37.58 g; Sól: 9.94 g; WW: 30.41 Por.; : 18.74 %; : 1004.78 %; Ener. z T: 24.87 %; Ener. z Bł.: 3.23 %; K: 4325.56 mg;
2024-06-25 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 Dyńia 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 Dyńia 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.) Dyńia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-06-30 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml	SIE- Papkowata	
2024-06-25 wtorek	PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) 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 ZYT.) 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 brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE.)	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) 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 ZYT.) 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 *()-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 ZYT.) 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 ZYT, 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 %; : 733.93 %; 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 %; : 679.50 %; 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 %; : 947.03 %; 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 %; : 489.75 %; Ener. z T: 32.69 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 4454.96 mg;	Wartość energetyczna: 2494.04 kcal; Białko ogółem: 103.86 g; Tłuszcz: 59.70 g; Kw. tł. nasy.: 24.02 g; Węglowodany ogółem: 395.11 g; W tym cukry: 117.35 g; Błonnik pok.: 32.58 g; Sól: 7.66 g; WW: 36.32 Por; : 16.66 %; : 1071.11 %; Ener. z T: 21.54 %; Ener. z Bł.: 2.61 %; K: 5035.74 mg;
2024-06-26 środa	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) 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 ZYT.) 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 ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 75 g (SOJ.) Brokuł gotowany* 100 g
	II ŚN	Jabłko 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 2024-06-24 do dnia 2024-06-30 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml	SIE- Papkowata
2024-06-26 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		Płynna obiad*(-)-SIED 500 ml (<u>SEL.</u>)		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
	PD	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (<u>MLE.</u>)	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Paszтет z soczewicy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) 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 (<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>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g	Płynna kolacja*(-)-SIED 500 ml (<u>SEL.</u>)		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>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g
	PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka z piersią indyczą-wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalnej 25 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią indyczą-wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalnej 25 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u>) Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2114.02 kcal; Białko ogółem: 87.21 g; Tłuszcz: 59.25 g; Kw. tł. nasy.: 11.70 g; Węglowodany ogółem: 327.45 g; W tym cukry: 57.89 g; Błonnik pok.: 40.23 g; Sól: 11.29 g; WW: 28.70 Por; : 16.50 %; : 988.04 %; Ener. z T: 25.23 %; Ener. z Bł.: 3.81 %; K: 4394.15 mg;	Wartość energetyczna: 2035.58 kcal; Białko ogółem: 89.19 g; Tłuszcz: 54.43 g; Kw. tł. nasy.: 21.48 g; Węglowodany ogółem: 310.50 g; W tym cukry: 53.18 g; Błonnik pok.: 27.12 g; Sól: 12.20 g; WW: 28.22 Por; : 17.53 %; : 752.08 %; Ener. z T: 24.06 %; 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 %; : 1017.71 %; Ener. z T: 33.52 %; Ener. z Bł.: 2.73 %; K: 5303.66 mg;	Wartość energetyczna: 1894.56 kcal; Białko ogółem: 73.94 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; Węglowodany ogółem: 259.14 g; W tym cukry: 64.23 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 1.56 g; WW: 22.72 Por; : 15.61 %; : 489.75 %; Ener. z T: 32.69 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 4454.96 mg;	Wartość energetyczna: 2333.53 kcal; Białko ogółem: 104.92 g; Tłuszcz: 52.86 g; Kw. tł. nasy.: 24.33 g; Węglowodany ogółem: 376.24 g; W tym cukry: 98.22 g; Błonnik pok.: 25.21 g; Sól: 8.67 g; WW: 35.00 Por; : 17.98 %; : 912.30 %; Ener. z T: 20.39 %; Ener. z Bł.: 2.16 %; K: 3860.94 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-06-30 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml	SIE- Papkowata	
2024-06-27 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 Szynekowa 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 Roszponka 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.) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Pomidor 80 g Roszponka 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.) Szynekowa 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.)
	II ŚN	Arbuz 100 g		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.)
	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 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*(-)-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.) 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	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-06-30 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
024-06-27 czwartek	Wartość energetyczna: 2314.46 kcal; Białko ogółem: 94.80 g; Tłuszcz: 72.65 g; Kw. tł. nasy.: 14.05 g; Węglowodany ogółem: 332.28 g; W tym cukry: 44.14 g; Błonnik pok.: 46.65 g; Sól: 9.64 g; WW: 28.69 Por.; : 16.38 %; : 934.31 %; Ener. z T: 28.25 %; Ener. z Bł.: 4.03 %; K: 3738.84 mg;	Wartość energetyczna: 2372.22 kcal; Białko ogółem: 92.00 g; Tłuszcz: 81.17 g; Kw. tł. nasy.: 28.08 g; Węglowodany ogółem: 331.28 g; W tym cukry: 44.47 g; Błonnik pok.: 32.07 g; Sól: 8.59 g; WW: 30.05 Por.; : 15.51 %; : 763.16 %; Ener. z T: 30.80 %; Ener. z Bł.: 2.70 %; K: 3259.74 mg;	Wartość energetyczna: 2113.42 kcal; Białko ogółem: 91.94 g; Tłuszcz: 79.31 g; Kw. tł. nasy.: 17.69 g; Węglowodany ogółem: 272.08 g; W tym cukry: 66.91 g; Błonnik pok.: 29.70 g; Sól: 2.09 g; WW: 24.05 Por.; : 17.40 %; : 920.45 %; Ener. z T: 33.77 %; Ener. z Bł.: 2.81 %; K: 5019.86 mg;	Wartość energetyczna: 1894.56 kcal; Białko ogółem: 73.94 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; Węglowodany ogółem: 259.14 g; W tym cukry: 64.23 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 1.56 g; WW: 22.72 Por.; : 15.61 %; : 489.75 %; Ener. z T: 32.69 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 4454.96 mg;	Wartość energetyczna: 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 %; : 897.30 %; Ener. z T: 23.95 %; Ener. z Bł.: 2.57 %; K: 3551.21 mg;
Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 75 g (<u>SOJ.</u>) Kielki rzodkiewki 20 g Pomidor 80 g	Maślanka 150 ml (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa b/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kielki rzodkiewki 20 g Pomidor 80 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Marchew gotowana z olejem () 100 g
II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (<u>MLE.</u>)	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	Banan 150 g
2024-06-28 piątek	Obiad	Dyniowa z makaronem (bez mleka) () 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* b/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* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Płynna obiad*()-SIED 500 ml (<u>SEL.</u>)	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
PD	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb razowy żytnio-pszenny 150 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>) Hummus 50 g (<u>SEZ.</u>) Ogórek świeży 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Płynna kolacja *()-SIED 500 ml (<u>SEL.</u>)	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>) Miód (25g) 1 szt Kalafior gotowany* 100 g	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-06-30 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml	SIE- Papkowata	
2024-06-28 piątek	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-wędlina 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.) 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: 2079.07 kcal; Białko ogółem: 95.21 g; Tłuszcz: 66.34 g; Kw. tł. nasy.: 12.86 g; Węglowodany ogółem: 294.38 g; W tym cukry: 36.49 g; Błonnik pok.: 44.43 g; Sól: 10.59 g; WW: 24.98 Por.; : 18.32 %; : 882.82 %; Ener. z T: 28.72 %; Ener. z Bł.: 4.27 %; K: 4012.28 mg;	Wartość energetyczna: 2176.96 kcal; Białko ogółem: 113.55 g; Tłuszcz: 62.25 g; Kw. tł. nasy.: 22.66 g; Węglowodany ogółem: 300.84 g; W tym cukry: 46.26 g; Błonnik pok.: 26.07 g; Sól: 8.31 g; WW: 27.51 Por.; : 20.86 %; : 716.05 %; Ener. z T: 25.73 %; Ener. z Bł.: 2.40 %; K: 3720.38 mg;	Wartość energetyczna: 2168.29 kcal; Białko ogółem: 99.16 g; Tłuszcz: 83.34 g; Kw. tł. nasy.: 19.90 g; Węglowodany ogółem: 269.57 g; W tym cukry: 76.52 g; Błonnik pok.: 30.16 g; Sól: 2.30 g; WW: 23.77 Por.; : 18.29 %; : 1070.03 %; Ener. z T: 34.59 %; Ener. z Bł.: 2.78 %; 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 %; : 489.75 %; Ener. z T: 32.69 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 4454.96 mg;	Wartość energetyczna: 2578.35 kcal; Białko ogółem: 109.20 g; Tłuszcz: 57.81 g; Kw. tł. nasy.: 19.76 g; Węglowodany ogółem: 417.58 g; W tym cukry: 124.94 g; Błonnik pok.: 27.60 g; Sól: 7.14 g; WW: 39.09 Por.; : 16.94 %; : 905.28 %; Ener. z T: 20.18 %; Ener. z Bł.: 2.14 %; K: 4217.68 mg;
2024-06-29 sobota	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w ost.niejadanej 50 g (SOJ.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ.) Pomidorki koktajlowe 80 g Mix sałat 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (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.) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w ost.niejadanej 50 g (SOJ.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ.) Pomidorki koktajlowe 80 g Mix sałat 20 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml (GLU PSZ, JAJ.)	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Herbata 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.) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w ost.niejadanej 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 Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
PD	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-06-30 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml	SIE- Papkowata	
2024-06-29 sobota	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 75 g Papryka świeża 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.) 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 zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna kolacja *()-SIED 500 ml (SEL.)		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) 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,parzonyw osłonce niejadalnej 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: 2119.27 kcal; Białko ogółem: 101.49 g; Tłuszcz: 66.17 g; Kw. tł. nasy.: 13.63 g; Węglowodany ogółem: 312.68 g; W tym cukry: 39.19 g; Błonnik pok.: 50.13 g; Sól: 10.72 g; WW: 26.31 Por.; : 19.16 %; : 802.30 %; Ener. z T: 28.10 %; Ener. z Bł.: 4.73 %; K: 3748.04 mg;	Wartość energetyczna: 2244.88 kcal; Białko ogółem: 102.23 g; Tłuszcz: 65.72 g; Kw. tł. nasy.: 23.52 g; Węglowodany ogółem: 334.92 g; W tym cukry: 47.62 g; Błonnik pok.: 34.67 g; Sól: 10.14 g; WW: 30.04 Por.; : 18.22 %; : 686.15 %; Ener. z T: 26.35 %; Ener. z Bł.: 3.09 %; K: 3427.10 mg;	Wartość energetyczna: 2052.42 kcal; Białko ogółem: 90.44 g; Tłuszcz: 79.06 g; Kw. tł. nasy.: 17.38 g; Węglowodany ogółem: 258.78 g; W tym cukry: 71.01 g; Błonnik pok.: 29.70 g; Sól: 2.04 g; WW: 22.75 Por.; : 17.63 %; : 958.15 %; Ener. z T: 34.67 %; Ener. z Bł.: 2.89 %; K: 5141.86 mg;	Wartość energetyczna: 1894.56 kcal; Białko ogółem: 73.94 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; Węglowodany ogółem: 259.14 g; W tym cukry: 64.23 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 1.56 g; WW: 22.72 Por.; : 15.61 %; : 489.75 %; Ener. z T: 32.69 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 4454.96 mg;	Wartość energetyczna: 2391.12 kcal; Białko ogółem: 103.66 g; Tłuszcz: 53.68 g; Kw. tł. nasy.: 21.08 g; Węglowodany ogółem: 397.70 g; W tym cukry: 120.00 g; Błonnik pok.: 31.71 g; Sól: 8.59 g; WW: 36.60 Por.; : 17.34 %; : 928.42 %; Ener. z T: 20.20 %; Ener. z Bł.: 2.65 %; K: 3944.22 mg;
2024-06-30 niedziela	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią indyczą-wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalnej 75 g (SOJ, SEL.) Sałata zielona 20 g Rzodkiew biała 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (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.) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE.) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) 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 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE.) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Dyńa z wody 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN	Kiwi 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml		Banan 150 g

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-06-30 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml	SIE- Papkowata
2024-06-30 niedziela	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
	P.D	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-pszeniczny 120 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 120 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 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 50 g (SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Buraczki gotowane () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	P.N	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 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: 2140.79 kcal; Białko ogółem: 104.04 g; Tłuszcz: 70.27 g; Kw. tł. nasy.: 17.55 g; Węglowodany ogółem: 292.21 g; W tym cukry: 34.61 g; Błonnik pok.: 50.34 g; Sól: 9.49 g; WW: 24.27 Por.; : 19.44 %; : 820.68 %; Ener. z T: 29.54 %; Ener. z Bł.: 4.70 %; K: 4100.24 mg;	Wartość energetyczna: 2238.24 kcal; Białko ogółem: 113.12 g; Tłuszcz: 73.11 g; Kw. tł. nasy.: 27.86 g; Węglowodany ogółem: 295.51 g; W tym cukry: 44.33 g; Błonnik pok.: 35.37 g; Sól: 9.81 g; WW: 26.07 Por.; : 20.22 %; : 687.62 %; Ener. z T: 29.40 %; Ener. z Bł.: 3.16 %; 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 %; : 947.03 %; 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 %; : 489.75 %; Ener. z T: 32.69 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 4454.96 mg;	Wartość energetyczna: 2415.07 kcal; Białko ogółem: 96.67 g; Tłuszcz: 57.77 g; Kw. tł. nasy.: 21.75 g; Węglowodany ogółem: 390.38 g; W tym cukry: 130.51 g; Błonnik pok.: 34.89 g; Sól: 8.24 g; WW: 35.58 Por.; : 16.01 %; : 953.27 %; Ener. z T: 21.53 %; Ener. z Bł.: 2.89 %; K: 4413.94 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-06-30 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych	
2024-06-24 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 kielbasa 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 Mix sałat 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 kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Mix sałat 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 Mix sałat 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-pszenno-żytni 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 Mix sałat 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			Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.) Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.)	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 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-pszenno-żytni 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.)

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-06-30 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych	
2024-06-24 poniedziałek	PN	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 %; : 802.56 %; Ener. z T: 23.54 %; Ener. z Bł.: 3.53 %; K: 3502.80 mg;	Wartość energetyczna: 2182.79 kcal; Białko ogółem: 86.85 g; Tłuszcz: 55.66 g; Kw. tł. nasy.: 22.11 g; Węglowodany ogółem: 347.32 g; W tym cukry: 88.21 g; Błonnik pok.: 33.74 g; Sól: 9.88 g; WW: 31.43 Por.; : 15.92 %; : 942.25 %; Ener. z T: 22.95 %; Ener. z Bł.: 3.09 %; K: 3811.72 mg;	Wartość energetyczna: 1927.22 kcal; Białko ogółem: 70.41 g; Tłuszcz: 47.20 g; Kw. tł. nasy.: 9.90 g; Węglowodany ogółem: 321.32 g; W tym cukry: 70.67 g; Błonnik pok.: 31.82 g; Sól: 9.08 g; WW: 28.98 Por.; : 14.61 %; : 835.57 %; Ener. z T: 22.04 %; Ener. z Bł.: 3.30 %; K: 3249.30 mg;	Wartość energetyczna: 2142.32 kcal; Białko ogółem: 98.32 g; Tłuszcz: 45.84 g; Kw. tł. nasy.: 16.41 g; Węglowodany ogółem: 346.55 g; W tym cukry: 85.93 g; Błonnik pok.: 29.40 g; Sól: 8.67 g; WW: 31.84 Por.; : 18.36 %; : 1001.89 %; Ener. z T: 19.26 %; Ener. z Bł.: 2.74 %; K: 3909.79 mg;	Wartość energetyczna: 2246.81 kcal; Białko ogółem: 93.67 g; Tłuszcz: 63.59 g; Kw. tł. nasy.: 18.05 g; Węglowodany ogółem: 340.34 g; W tym cukry: 78.00 g; Błonnik pok.: 43.17 g; Sól: 9.49 g; WW: 29.85 Por.; : 16.68 %; : 1114.58 %; Ener. z T: 25.47 %; Ener. z Bł.: 3.84 %; K: 4504.48 mg;
2024-06-25 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 kielbasa 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 80g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25g (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 kielbasa 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 80g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25g (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 80g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25g (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 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

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-06-30 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2024-06-25 wtorek	PD	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml				Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u>) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ</u>) Dżem 25 g 1 szt Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE</u>) 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 (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ</u>) 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE</u>) 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 %; : 903.23 %; 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 %; : 822.87 %; 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 %; : 760.25 %; 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 %; : 959.76 %; Ener. z T: 15.95 %; Ener. z Bł.: 2.03 %; K: 4124.73 mg;	Wartość energetyczna: 2529.60 kcal; Białko ogółem: 122.37 g; Tłuszcz: 69.69 g; Kw. tł. nasy.: 23.65 g; Węglowodany ogółem: 365.31 g; W tym cukry: 76.52 g; Błonnik pok.: 45.35 g; Sól: 7.30 g; WW: 32.26 Por; : 19.35 %; : 911.72 %; Ener. z T: 24.80 %; Ener. z Bł.: 3.59 %; K: 4703.54 mg;
2024-06-26 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na wodzie 300 ml (<u>GLU OW</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 75 g (<u>SOJ</u>) Brokuł gotowany* 100 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g (<u>SOJ</u>) Sałatka wiosenna - diety 100 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Płatki owsiane na wodzie 300 ml (<u>GLU OW</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g (<u>SOJ</u>) Sałatka wiosenna - diety 100 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g (<u>SOJ</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (<u>SOJ</u>) Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Paprykarz szczeciński 80 g (<u>RYB, SOJ</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g (<u>SOJ</u>) Sałatka wiosenna 100 g
	II ŚN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt				Jabłko 1 szt 1 szt

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-06-30 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
Obiad	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	Grycikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 200 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	Grycikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony 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	Grycikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 100 g Mizeria 100 g (MLE.) 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 (MLE.)
2024-06-26 środa Kolaćca	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 Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) 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 (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.) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) 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.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) 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 (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Miód (25g) 1 szt Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pasztet z soczewicy () 60 g (GLU PSZ, JAJ.) 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 (MLE.) Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.) Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.)	
	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 %; : 790.61 %; Ener. z T: 17.60 %; Ener. z Bł.: 2.53 %; K: 3221.24 mg;	Wartość energetyczna: 2325.51 kcal; Białko ogółem: 96.69 g; Tłuszcz: 68.60 g; Kw. tł. nasy.: 22.55 g; Węglowodany ogółem: 349.97 g; W tym cukry: 86.04 g; Błonnik pok.: 25.37 g; Sól: 8.48 g; WW: 32.41 Por; : 16.63 %; : 895.67 %; Ener. z T: 26.55 %; 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 %; : 844.66 %; Ener. z T: 20.48 %; Ener. z Bł.: 2.56 %; K: 3391.60 mg;	Wartość energetyczna: 2064.45 kcal; Białko ogółem: 89.60 g; Tłuszcz: 34.30 g; Kw. tł. nasy.: 14.15 g; Węglowodany ogółem: 368.23 g; W tym cukry: 85.01 g; Błonnik pok.: 23.28 g; Sól: 6.59 g; WW: 34.50 Por; : 17.36 %; : 1036.00 %; Ener. z T: 14.95 %; Ener. z Bł.: 2.26 %; K: 3876.12 mg;	Wartość energetyczna: 2563.32 kcal; Białko ogółem: 103.85 g; Tłuszcz: 81.47 g; Kw. tł. nasy.: 19.44 g; Węglowodany ogółem: 377.46 g; W tym cukry: 87.21 g; Błonnik pok.: 35.15 g; Sól: 8.69 g; WW: 34.24 Por; : 16.20 %; : 1145.14 %; Ener. z T: 28.61 %; Ener. z Bł.: 2.74 %; K: 4671.69 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-06-30 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych	
2024-06-27 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Dżem 25 g 1 szt Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>)	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 Roszponka 20 g Arbuz 100 g	Kasza manna na wodzie 300 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Roszponka 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 pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Roszponka 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 60g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) 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 (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Roszponka 20 g
	II ŚN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt				Arbuz 100 g
	Obiad	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sytko 200 g Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 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 (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, 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	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</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* b/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml				Maślanka truskawkowa 150 ml (<u>MLE.</u>) Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, 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 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 (<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 50 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) 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 (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Sos jogurtowy naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) 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 (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Sos jogurtowy naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () b/c 100 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 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>)

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-06-30 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
024-06-27 czwartek	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 %; : 806.25 %; Ener. z T: 19.94 %; Ener. z Bł.: 2.77 %; K: 3088.37 mg;	Wartość energetyczna: 2845.88 kcal; Białko ogółem: 107.13 g; Tłuszcz: 79.92 g; Kw. tł. nasy.: 25.33 g; Węglowodany ogółem: 437.50 g; W tym cukry: 103.66 g; Błonnik pok.: 28.37 g; Sól: 6.40 g; WW: 40.96 Por; : 15.06 %; : 987.64 %; Ener. z T: 25.27 %; Ener. z Bł.: 1.99 %; K: 3653.61 mg;	Wartość energetyczna: 2214.00 kcal; Białko ogółem: 83.54 g; Tłuszcz: 64.51 g; Kw. tł. nasy.: 12.03 g; Węglowodany ogółem: 339.84 g; W tym cukry: 81.67 g; Błonnik pok.: 25.96 g; Sól: 8.18 g; WW: 31.48 Por; : 15.09 %; : 823.94 %; Ener. z T: 26.22 %; Ener. z Bł.: 2.35 %; K: 3121.50 mg;	Wartość energetyczna: 2688.14 kcal; Białko ogółem: 103.80 g; Tłuszcz: 60.74 g; Kw. tł. nasy.: 21.30 g; Węglowodany ogółem: 447.80 g; W tym cukry: 109.86 g; Błonnik pok.: 32.94 g; Sól: 5.07 g; WW: 41.50 Por; : 15.45 %; : 1070.25 %; Ener. z T: 20.34 %; Ener. z Bł.: 2.45 %; K: 3952.22 mg;	Wartość energetyczna: 2906.96 kcal; Białko ogółem: 117.58 g; Tłuszcz: 88.17 g; Kw. tł. nasy.: 24.47 g; Węglowodany ogółem: 423.83 g; W tym cukry: 82.60 g; Błonnik pok.: 40.23 g; Sól: 6.44 g; WW: 38.42 Por; : 16.18 %; : 1038.04 %; Ener. z T: 27.30 %; Ener. z Bł.: 2.77 %; K: 4090.95 mg;
Śniadanie	Płatki pszenne na wodzie 300 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Marchew gotowana z olejem () 100 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 JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g (<u>MLE.</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 Sałata zielona 20 g Banan 150 g	Płatki pszenne na wodzie 300 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Kiełki rzodkiewki 20 g Banan 150 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT. MLE. JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 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 JECZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Kiełki rzodkiewki 20 g Pomidor 80 g
II ŚN	Banan 150 g				Banan 150 g
2024-06-28 piątek					
Obiad	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 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 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>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
PD	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml				Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Miód (25g) 1 szt Kalafior gotowany* 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>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 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>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 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>) 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	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb razowy żytnio-pszenny 120 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>) Hummus 50 g (<u>SEZ.</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-06-30 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2024-06-28 piątek	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g				
		Wartość energetyczna: 2363.56 kcal; Białko ogółem: 85.44 g; Tłuszcz: 47.36 g; Kw. tł. nasy.: 9.90 g; Węglowodany ogółem: 412.06 g; W tym cukry: 119.23 g; Błonnik pok.: 28.92 g; Sól: 7.14 g; WW: 38.36 Por; : 14.46 %; : 805.25 %; Ener. z T: 18.03 %; Ener. z Bł.: 2.45 %; K: 3639.39 mg;	Wartość energetyczna: 2518.15 kcal; Białko ogółem: 107.33 g; Tłuszcz: 56.59 g; Kw. tł. nasy.: 20.25 g; Węglowodany ogółem: 405.42 g; W tym cukry: 121.56 g; Błonnik pok.: 24.38 g; Sól: 7.08 g; WW: 38.29 Por; : 17.05 %; : 880.63 %; Ener. z T: 20.23 %; Ener. z Bł.: 1.94 %; K: 4202.59 mg;	Wartość energetyczna: 2234.49 kcal; Białko ogółem: 85.37 g; Tłuszcz: 45.07 g; Kw. tł. nasy.: 9.77 g; Węglowodany ogółem: 382.78 g; W tym cukry: 98.36 g; Błonnik pok.: 24.61 g; Sól: 6.67 g; WW: 35.92 Por; : 15.28 %; : 778.89 %; Ener. z T: 18.15 %; Ener. z Bł.: 2.20 %; K: 3645.81 mg;	Wartość energetyczna: 2370.18 kcal; Białko ogółem: 105.77 g; Tłuszcz: 42.20 g; Kw. tł. nasy.: 11.98 g; Węglowodany ogółem: 401.97 g; W tym cukry: 115.62 g; Błonnik pok.: 22.21 g; Sól: 6.91 g; WW: 38.22 Por; : 17.85 %; : 932.45 %; Ener. z T: 16.03 %; Ener. z Bł.: 1.87 %; K: 4059.56 mg;	Wartość energetyczna: 2558.90 kcal; Białko ogółem: 115.86 g; Tłuszcz: 72.58 g; Kw. tł. nasy.: 16.60 g; Węglowodany ogółem: 377.27 g; W tym cukry: 116.63 g; Błonnik pok.: 39.83 g; Sól: 7.65 g; WW: 33.89 Por; : 18.11 %; : 1091.51 %; Ener. z T: 25.53 %; Ener. z Bł.: 3.11 %; K: 5087.96 mg;
2024-06-29 sobota	Śniadanie	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią kurczaka-wędl.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>) Marchew gotowana z olejem () 100 g	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędl.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>) Mix sałat 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 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią kurczaka-wędl.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>) Mix sałat 20 g Pomidorki koktajlowe 80 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w ost.niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią kurczaka-wędl.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 Mix sałat 20 g
	II ŚN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt				Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	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 Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<u>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 Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	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 Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grochowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza gryczana 180 g 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
PD	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-06-30 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2024-06-29 sobota	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 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 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. 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Twarożek 80 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.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 75 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 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 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 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 zielona 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: 2185.61 kcal; Białko ogółem: 91.10 g; Tłuszcz: 44.42 g; Kw. tł. nasy.: 9.90 g; Węglowodany ogółem: 380.39 g; W tym cukry: 104.98 g; Błonnik pok.: 31.69 g; Sól: 9.24 g; WW: 34.80 Por.; : 16.67 %; : 814.27 %; Ener. z T: 18.29 %; Ener. z Bł.: 2.90 %; K: 3481.88 mg;	Wartość energetyczna: 2408.27 kcal; Białko ogółem: 104.53 g; Tłuszcz: 67.40 g; Kw. tł. nasy.: 23.17 g; Węglowodany ogółem: 369.52 g; W tym cukry: 72.60 g; Błonnik pok.: 29.94 g; Sól: 8.65 g; WW: 34.06 Por.; : 17.36 %; : 836.36 %; Ener. z T: 25.19 %; Ener. z Bł.: 2.49 %; K: 3588.28 mg;	Wartość energetyczna: 2076.55 kcal; Białko ogółem: 87.81 g; Tłuszcz: 51.19 g; Kw. tł. nasy.: 10.65 g; Węglowodany ogółem: 339.90 g; W tym cukry: 78.09 g; Błonnik pok.: 28.94 g; Sól: 8.84 g; WW: 31.11 Por.; : 16.91 %; : 723.98 %; Ener. z T: 22.18 %; Ener. z Bł.: 2.79 %; K: 3138.03 mg;	Wartość energetyczna: 2419.61 kcal; Białko ogółem: 103.85 g; Tłuszcz: 58.81 g; Kw. tł. nasy.: 17.68 g; Węglowodany ogółem: 391.65 g; W tym cukry: 74.98 g; Błonnik pok.: 27.97 g; Sól: 7.04 g; WW: 36.50 Por.; : 17.17 %; : 975.52 %; Ener. z T: 21.88 %; Ener. z Bł.: 2.31 %; K: 3754.90 mg;	Wartość energetyczna: 2522.14 kcal; Białko ogółem: 119.07 g; Tłuszcz: 78.21 g; Kw. tł. nasy.: 18.79 g; Węglowodany ogółem: 368.61 g; W tym cukry: 53.75 g; Błonnik pok.: 48.91 g; Sól: 10.47 g; WW: 32.11 Por.; : 18.88 %; : 933.11 %; Ener. z T: 27.91 %; Ener. z Bł.: 3.88 %; K: 4221.49 mg;
2024-06-30 niedziela	Śniadanie	Płatki owsiane na wodzie 300 ml (GLU OW.) 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 z piersią indyczą-wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 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 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser mozzarella 80 g (MLE.) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadanej. 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) 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 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 z piersią indyczą-wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 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 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE.) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadanej. 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) 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 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Ser mozzarella 80 g (MLE.) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadanej. 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Banan 150 g				Banan 150 g

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-06-30 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych	
2024-06-30 niedziela	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	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*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 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) 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 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) 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 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) 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 120 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 120 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) 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: 2198.99 kcal; Białko ogółem: 79.05 g; Tłuszcz: 50.71 g; Kw. tł. nasy.: 11.05 g; Węglowodany ogółem: 369.97 g; W tym cukry: 106.79 g; Błonnik pok.: 34.82 g; Sól: 9.08 g; WW: 33.52 Por.; : 14.38 %; : 881.28 %; Ener. z T: 20.76 %; Ener. z Bł.: 3.17 %; K: 3955.15 mg;	Wartość energetyczna: 2508.49 kcal; Białko ogółem: 115.81 g; Tłuszcz: 80.05 g; Kw. tł. nasy.: 23.35 g; Węglowodany ogółem: 345.46 g; W tym cukry: 101.68 g; Błonnik pok.: 31.93 g; Sól: 7.56 g; WW: 31.44 Por.; : 18.47 %; : 864.53 %; Ener. z T: 28.72 %; Ener. z Bł.: 2.55 %; K: 4333.53 mg;	Wartość energetyczna: 2153.97 kcal; Białko ogółem: 90.59 g; Tłuszcz: 60.35 g; Kw. tł. nasy.: 14.72 g; Węglowodany ogółem: 326.33 g; W tym cukry: 80.69 g; Błonnik pok.: 31.93 g; Sól: 8.54 g; WW: 29.56 Por.; : 16.82 %; : 805.03 %; Ener. z T: 25.22 %; Ener. z Bł.: 2.96 %; K: 3975.86 mg;	Wartość energetyczna: 2250.40 kcal; Białko ogółem: 106.79 g; Tłuszcz: 57.35 g; Kw. tł. nasy.: 19.14 g; Węglowodany ogółem: 340.22 g; W tym cukry: 97.47 g; Błonnik pok.: 29.45 g; Sól: 6.74 g; WW: 31.26 Por.; : 18.98 %; : 982.04 %; Ener. z T: 22.94 %; Ener. z Bł.: 2.62 %; K: 4506.35 mg;	Wartość energetyczna: 2457.96 kcal; Białko ogółem: 113.94 g; Tłuszcz: 80.34 g; Kw. tł. nasy.: 17.21 g; Węglowodany ogółem: 340.90 g; W tym cukry: 102.40 g; Błonnik pok.: 45.34 g; Sól: 6.87 g; WW: 29.67 Por.; : 18.54 %; : 986.80 %; Ener. z T: 29.42 %; Ener. z Bł.: 3.69 %; K: 4654.71 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-06-30 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa	
2024-06-24 poniedziałek	Śniadanie	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>)</p> <p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p> <p>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>)</p> <p>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>)</p> <p>Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>)</p> <p>Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Mix sałat 20 g</p>	<p>Kasza manna na wodzie 300 ml (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>)</p> <p>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g</p> <p>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g</p> <p>Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Mix sałat 20 g</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p> <p>Chleb bezglutenowy 120 g</p> <p>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>)</p> <p>Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>)</p> <p>Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Mix sałat 20 g</p> <p>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt</p>	<p>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>)</p> <p>Chleb bezglutenowy 120 g</p> <p>Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Mix sałat 20 g</p> <p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p> <p>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt</p>	<p>Kleik ryżowy na wodzie 200 g</p> <p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p> <p>Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)</p>
	II ŚN	<p>Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)</p> <p>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt</p>	<p>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt</p>			
	Obiad	<p>Brokułowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>)</p> <p>Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>)</p> <p>Ziemniaki młode gotowane () 180 g</p> <p>Marchew gotowana z olejem () 200 g</p> <p>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Brokułowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL.</u>)</p> <p>Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>)</p> <p>Ziemniaki młode gotowane () 180 g</p> <p>Marchew gotowana z olejem () 200 g</p> <p>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Brokułowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>)</p> <p>Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>)</p> <p>Ziemniaki młode gotowane () 180 g</p> <p>Marchew gotowana z olejem () 200 g</p> <p>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Kleik ryżowy na wodzie 300 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z/c 500 ml</p> <p>Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)</p>	
	PD	<p>Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)</p> <p>Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>)</p> <p>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g</p> <p>Szynka z piersią indyczą-wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 20 g (<u>SOJ, SEL.</u>)</p> <p>Sałata zielona 10 g</p>			
	Kolacja	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>)</p> <p>Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</u>)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Sałata zielona 20 g</p> <p>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p> <p>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>)</p> <p>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g</p> <p>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 75 g (<u>SOJ.</u>)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Sałata zielona 20 g</p> <p>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p> <p>Chleb bezglutenowy 120 g</p> <p>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>)</p> <p>Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</u>)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Sałata zielona 20 g</p> <p>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p> <p>Chleb bezglutenowy 120 g</p> <p>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>)</p> <p>Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</u>)</p> <p>Miód (25g) 2 szt</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Sałata zielona 20 g</p> <p>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Kleik ryżowy na wodzie 200 g</p> <p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p> <p>Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)</p> <p>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-06-30 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2024-06-24 poniedziałek	PN	Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt				Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2550.99 kcal; Białko ogółem: 101.32 g; Tłuszcz: 62.88 g; Kw. tł. nasy.: 25.81 g; Węglowodany ogółem: 408.58 g; W tym cukry: 121.46 g; Błonnik pok.: 34.23 g; Sól: 10.28 g; WW: 37.54 Por.; : 15.89 %; : 1125.08 %; Ener. z T: 22.18 %; Ener. z Bł.: 2.68 %; K: 4364.15 mg;	Wartość energetyczna: 2078.12 kcal; Białko ogółem: 75.98 g; Tłuszcz: 52.45 g; Kw. tł. nasy.: 11.41 g; Węglowodany ogółem: 342.42 g; W tym cukry: 62.32 g; Błonnik pok.: 33.66 g; Sól: 10.34 g; WW: 30.92 Por.; : 14.62 %; : 832.14 %; Ener. z T: 22.72 %; Ener. z Bł.: 3.24 %; K: 3267.09 mg;	Wartość energetyczna: 1853.13 kcal; Białko ogółem: 53.63 g; Tłuszcz: 54.24 g; Kw. tł. nasy.: 16.68 g; Węglowodany ogółem: 295.44 g; W tym cukry: 70.90 g; Błonnik pok.: 25.01 g; Sól: 4.75 g; WW: 27.05 Por.; : 11.58 %; : 749.29 %; Ener. z T: 26.34 %; Ener. z Bł.: 2.70 %; K: 3191.98 mg;	Wartość energetyczna: 1845.06 kcal; Białko ogółem: 32.64 g; Tłuszcz: 46.31 g; Kw. tł. nasy.: 13.20 g; Węglowodany ogółem: 332.64 g; W tym cukry: 70.27 g; Błonnik pok.: 25.01 g; Sól: 3.72 g; WW: 30.82 Por.; : 7.08 %; : 792.54 %; Ener. z T: 22.59 %; Ener. z Bł.: 2.71 %; K: 3091.98 mg;	Wartość energetyczna: 887.22 kcal; Białko ogółem: 19.86 g; Tłuszcz: 7.47 g; Kw. tł. nasy.: 0.18 g; Węglowodany ogółem: 184.88 g; W tym cukry: 34.15 g; Błonnik pok.: 2.73 g; Sól: 0.25 g; WW: 18.29 Por.; : 8.95 %; : 135.36 %; Ener. z T: 7.57 %; Ener. z Bł.: 0.62 %; K: 159.20 mg;
2024-06-25 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.)

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-06-30 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa	
2024-06-25 wtorek	PD	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Sałata zielona 10 g				
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE</u>) 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 (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 75 g (<u>SOJ</u>) 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 (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (<u>SOJ</u>) 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 (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml 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	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt					Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2793.94 kcal; Białko ogółem: 126.70 g; Tłuszcz: 67.07 g; Kw. tł. nasy.: 30.04 g; Węglowodany ogółem: 428.57 g; W tym cukry: 110.31 g; Błonnik pok.: 27.66 g; Sól: 7.67 g; WW: 40.27 Por.; : 18.14 %; : 986.97 %; Ener. z T: 21.60 %; Ener. z Bł.: 1.98 %; 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 %; : 716.42 %; 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 %; : 636.59 %; 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 %; : 556.33 %; 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 %; : 135.36 %; Ener. z T: 7.57 %; Ener. z Bł.: 0.62 %; K: 159.20 mg;	
2024-06-26 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g (<u>SOJ</u>) Sałatka wiosenna - diety 100 g	Płatki owsiane na wodzie 300 ml (<u>GLU OW</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g (<u>SOJ</u>) Sałatka wiosenna - diety 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 2 szt Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g (<u>SOJ</u>) 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 (<u>MLE</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g (<u>SOJ</u>) 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 (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>)	
	II ŚN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt					

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-06-30 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa	
2024-06-26 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	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>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</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>) 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 Chleb bezglutenowy 120 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</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		Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2414.41 kcal; Białko ogółem: 103.35 g; Tłuszcz: 60.13 g; Kw. tł. nasy.: 24.10 g; Węglowodany ogółem: 384.53 g; W tym cukry: 111.04 g; Błonnik pok.: 25.41 g; Sól: 8.71 g; WW: 35.88 Por; : 17.12 %; : 999.60 %; Ener. z T: 22.41 %; Ener. z Bł.: 2.10 %; K: 4033.03 mg;	Wartość energetyczna: 2248.89 kcal; Białko ogółem: 89.33 g; Tłuszcz: 52.26 g; Kw. tł. nasy.: 12.12 g; Węglowodany ogółem: 368.38 g; W tym cukry: 82.40 g; Błonnik pok.: 28.20 g; Sól: 9.45 g; WW: 33.91 Por; : 15.89 %; : 849.74 %; Ener. z T: 20.92 %; Ener. z Bł.: 2.51 %; K: 3409.69 mg;	Wartość energetyczna: 1934.08 kcal; Białko ogółem: 46.02 g; Tłuszcz: 53.33 g; Kw. tł. nasy.: 17.76 g; Węglowodany ogółem: 323.33 g; W tym cukry: 99.59 g; Błonnik pok.: 18.20 g; Sól: 3.22 g; WW: 30.50 Por; : 9.52 %; : 695.16 %; Ener. z T: 24.81 %; 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 %; : 693.01 %; 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 %; : 135.36 %; Ener. z T: 7.57 %; Ener. z Bł.: 0.62 %; K: 127.46 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-06-30 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa	
2024-06-27 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 Roszponka 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 Roszponka 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 Roszponka 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 Roszponka 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			
	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	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-06-30 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
024-06-27 czwartek	Wartość energetyczna: 3079.91 kcal; Białko ogółem: 114.29 g; Tłuszcz: 85.48 g; Kw. tł. nasy.: 27.81 g; Węglowodany ogółem: 476.40 g; W tym cukry: 114.13 g; Błonnik pok.: 29.14 g; Sól: 6.77 g; WW: 44.80 Por; : 14.84 %; : 1014.67 %; Ener. z T: 24.98 %; Ener. z Bł.: 1.89 %; K: 3693.67 mg;	Wartość energetyczna: 2401.45 kcal; Białko ogółem: 89.90 g; Tłuszcz: 69.81 g; Kw. tł. nasy.: 13.59 g; Węglowodany ogółem: 369.14 g; W tym cukry: 81.94 g; Błonnik pok.: 27.99 g; Sól: 9.41 g; WW: 34.22 Por; : 14.97 %; : 834.09 %; Ener. z T: 26.16 %; Ener. z Bł.: 2.33 %; K: 3157.68 mg;	Wartość energetyczna: 2564.56 kcal; Białko ogółem: 46.88 g; Tłuszcz: 83.05 g; Kw. tł. nasy.: 26.72 g; Węglowodany ogółem: 416.57 g; W tym cukry: 111.05 g; Błonnik pok.: 19.37 g; Sól: 3.10 g; WW: 40.02 Por; : 7.31 %; : 816.16 %; Ener. z T: 29.15 %; Ener. z Bł.: 1.51 %; K: 2915.36 mg;	Wartość energetyczna: 2319.38 kcal; Białko ogółem: 38.61 g; Tłuszcz: 73.47 g; Kw. tł. nasy.: 21.76 g; Węglowodany ogółem: 383.63 g; W tym cukry: 90.41 g; Błonnik pok.: 18.57 g; Sól: 2.64 g; WW: 36.71 Por; : 6.66 %; : 798.41 %; Ener. z T: 28.51 %; Ener. z Bł.: 1.60 %; K: 2795.23 mg;	Wartość energetyczna: 887.22 kcal; Białko ogółem: 19.66 g; Tłuszcz: 7.47 g; Kw. tł. nasy.: 0.18 g; Węglowodany ogółem: 184.88 g; W tym cukry: 34.15 g; Błonnik pok.: 2.73 g; Sól: 0.19 g; WW: 18.29 Por; : 8.86 %; : 135.36 %; Ener. z T: 7.57 %; Ener. z Bł.: 0.62 %; K: 127.46 mg;
Sniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Płatki pszenne na wodzie 300 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 75 g (<u>SOJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g (<u>SOJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) 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 (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
II ŚN	Banan 150 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Banan 150 g			
2024-06-28 piątek	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	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, MLE, 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 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>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 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 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	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>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	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	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-06-30 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2024-06-28 piątek	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: 2658.15 kcal; Białko ogółem: 116.03 g; Tłuszcz: 60.84 g; Kw. tł. nasy.: 22.76 g; Węglowodany ogółem: 422.42 g; W tym cukry: 133.91 g; Błonnik pok.: 24.83 g; Sól: 7.36 g; WW: 39.99 Por; : 17.46 %; : 997.23 %; Ener. z T: 20.60 %; Ener. z Bł.: 1.87 %; K: 4593.09 mg;	Wartość energetyczna: 2432.46 kcal; Białko ogółem: 94.53 g; Tłuszcz: 50.74 g; Kw. tł. nasy.: 11.61 g; Węglowodany ogółem: 410.26 g; W tym cukry: 115.46 g; Błonnik pok.: 24.74 g; Sól: 7.58 g; WW: 38.65 Por; : 15.54 %; : 804.13 %; Ener. z T: 18.77 %; Ener. z Bł.: 2.03 %; K: 3691.69 mg;	Wartość energetyczna: 1943.93 kcal; Białko ogółem: 44.47 g; Tłuszcz: 52.16 g; Kw. tł. nasy.: 17.00 g; Węglowodany ogółem: 326.91 g; W tym cukry: 79.80 g; Błonnik pok.: 15.05 g; Sól: 2.34 g; WW: 31.24 Por; : 9.15 %; : 561.58 %; Ener. z T: 24.15 %; Ener. z Bł.: 1.55 %; K: 2440.70 mg;	Wartość energetyczna: 1946.01 kcal; Białko ogółem: 38.44 g; Tłuszcz: 50.92 g; Kw. tł. nasy.: 16.62 g; Węglowodany ogółem: 336.94 g; W tym cukry: 89.30 g; Błonnik pok.: 15.05 g; Sól: 1.80 g; WW: 32.29 Por; : 7.90 %; : 561.58 %; Ener. z T: 23.55 %; Ener. z Bł.: 1.55 %; 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 %; : 135.36 %; Ener. z T: 7.57 %; Ener. z Bł.: 0.62 %; K: 159.20 mg;
2024-06-29 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (MLE₁) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ₁) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ₁, GLU ZYT₁) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE₁) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w ost.niejadalnej 50 g (SOJ₁) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ₁) Pomidorki koktajlowe 80 g Mix sałat 20 g	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ₁) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ₁, GLU ZYT₁) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w ost.niejadalnej 50 g (SOJ₁) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ₁) Pomidorki koktajlowe 80 g Mix sałat 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (MLE₁) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w ost.niejadalnej 30 g (SOJ₁) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Masło extra 82% 15 g (MLE₁) Chleb bezglutenowy 120 g Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w ost.niejadalnej 20 g (SOJ₁) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Mix sałat 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 PSZ₁, SOJ₁, MLE₁)
	II ŚN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Koktajl bananowy 200 ml (MLE₁)	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt			
	Obiad	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml (MLE, SEL₁) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ₁) Gulasz wołowy 150 g (GLU PSZ₁) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (SEL₁) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ₁) Gulasz wołowy 150 g (GLU PSZ₁) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml (MLE, SEL₁) Ryż na sypko 180 g Gulasz wołowy 80 g (GLU PSZ₁) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml (MLE, SEL₁) Gulasz wołowy 60 g (GLU PSZ₁) Ryż na sypko 180 g Sałatka z buraczków i jabłka 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 PSZ₁, SOJ₁, MLE₁)
	PD	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE₁)	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml			

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-06-30 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2024-06-29 sobota	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa 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 zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 75 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło 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 zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa 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 zielona 20 g	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) 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: 2616.03 kcal; Białko ogółem: 114.67 g; Tłuszcz: 72.90 g; Kw. tł. nasy.: 26.41 g; Węglowodany ogółem: 399.38 g; W tym cukry: 97.96 g; Błonnik pok.: 30.93 g; Sól: 8.97 g; WW: 36.98 Por.; : 17.53 %; : 989.57 %; Ener. z T: 25.08 %; Ener. z Bł.: 2.36 %; K: 4194.64 mg;	Wartość energetyczna: 2175.49 kcal; Białko ogółem: 87.86 g; Tłuszcz: 51.19 g; Kw. tł. nasy.: 10.65 g; Węglowodany ogółem: 364.62 g; W tym cukry: 95.07 g; Błonnik pok.: 28.97 g; Sól: 8.89 g; WW: 33.59 Por.; : 16.16 %; : 750.57 %; Ener. z T: 21.18 %; Ener. z Bł.: 2.66 %; K: 3139.63 mg;	Wartość energetyczna: 2132.70 kcal; Białko ogółem: 47.74 g; Tłuszcz: 65.24 g; Kw. tł. nasy.: 18.67 g; Węglowodany ogółem: 350.82 g; W tym cukry: 66.46 g; Błonnik pok.: 20.48 g; Sól: 3.66 g; WW: 33.14 Por.; : 8.95 %; : 653.48 %; Ener. z T: 27.53 %; Ener. z Bł.: 1.92 %; K: 2716.68 mg;	Wartość energetyczna: 2095.66 kcal; Białko ogółem: 42.94 g; Tłuszcz: 62.90 g; Kw. tł. nasy.: 18.17 g; Węglowodany ogółem: 349.45 g; W tym cukry: 66.39 g; Błonnik pok.: 20.42 g; Sól: 3.37 g; WW: 33.00 Por.; : 8.20 %; : 651.52 %; Ener. z T: 27.01 %; Ener. z Bł.: 1.95 %; K: 2653.60 mg;	Wartość energetyczna: 887.22 kcal; Białko ogółem: 19.86 g; Tłuszcz: 7.47 g; Kw. tł. nasy.: 0.18 g; Węglowodany ogółem: 184.88 g; W tym cukry: 34.15 g; Błonnik pok.: 2.73 g; Sól: 0.25 g; WW: 18.29 Por.; : 8.95 %; : 135.36 %; Ener. z T: 7.57 %; Ener. z Bł.: 0.62 %; K: 159.20 mg;
2024-06-30 niedziela	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser mozzarella 80 g (MLE.) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) 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 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 z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 75 g (SOJ, SEL.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) 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 120 g Masło extra 82% 15 g (MLE.) Dżem 25 g 2 szt Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) 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.)
	II ŚN	Banan 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Banan 150 g			

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-06-30 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa	
2024-06-30 niedziela	Obiad	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*z/c 250 ml	Ryżowa () 300 ml (MLE. SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 180 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 50 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 pieczony z/k z/s 50 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 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ. GLU ZYT.) 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 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ. GLU ZYT.) 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 120 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 120 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					Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2799.89 kcal; Białko ogółem: 128.78 g; Tłuszcz: 87.08 g; Kw. tł. nasy.: 27.53 g; Węglowodany ogółem: 389.32 g; W tym cukry: 132.98 g; Błonnik pok.: 31.97 g; Sól: 8.03 g; WW: 35.80 Por; : 18.40 %; : 1031.02 %; Ener. z T: 27.99 %; Ener. z Bł.: 2.28 %; K: 4917.47 mg;	Wartość energetyczna: 2301.37 kcal; Białko ogółem: 90.79 g; Tłuszcz: 60.51 g; Kw. tł. nasy.: 14.88 g; Węglowodany ogółem: 363.02 g; W tym cukry: 106.75 g; Błonnik pok.: 32.75 g; Sól: 8.58 g; WW: 33.16 Por; : 15.78 %; : 838.31 %; Ener. z T: 23.66 %; Ener. z Bł.: 2.85 %; K: 3977.33 mg;	Wartość energetyczna: 1817.34 kcal; Białko ogółem: 47.11 g; Tłuszcz: 59.41 g; Kw. tł. nasy.: 20.65 g; Węglowodany ogółem: 280.53 g; W tym cukry: 70.35 g; Błonnik pok.: 23.54 g; Sól: 4.21 g; WW: 25.76 Por; : 10.37 %; : 664.60 %; Ener. z T: 29.42 %; Ener. z Bł.: 2.59 %; K: 3351.87 mg;	Wartość energetyczna: 1883.29 kcal; Białko ogółem: 38.20 g; Tłuszcz: 58.42 g; Kw. tł. nasy.: 20.17 g; Węglowodany ogółem: 309.21 g; W tym cukry: 97.69 g; Błonnik pok.: 23.54 g; Sól: 3.11 g; WW: 28.73 Por; : 8.11 %; : 673.10 %; Ener. z T: 27.92 %; Ener. z Bł.: 2.50 %; K: 3352.04 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 %; : 126.86 %; Ener. z T: 7.87 %; Ener. z Bł.: 0.64 %; K: 127.16 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-06-30 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa	
2024-06-24 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 250 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Masło extra 82% 5 g (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 Mix sałat 20 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 60g 1 szt (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) 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 Mix sałat 20 g	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 Mix sałat 20 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Kiwi 1 szt 1 szt
	II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Kiwi 1 szt 1 szt			
	Obiad	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml (SEL.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 250 ml (MLE, SEL.) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (GLU PSZ, 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 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	
	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.)			
	Kolacja	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 40 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 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.) 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 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.)

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-06-30 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2024-06-24 poniedziałek	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 %; : 194.79 %; Ener. z T: 6.61 %; Ener. z Bł.: 0.92 %; K: 286.12 mg;	Wartość energetyczna: 1659.00 kcal; Białko ogółem: 73.32 g; Tłuszcz: 41.33 g; Kw. tł. nasy.: 16.02 g; Węglowodany ogółem: 255.73 g; W tym cukry: 78.93 g; Błonnik pok.: 21.22 g; Sól: 6.22 g; WW: 23.53 Por.; : 17.68 %; : 785.28 %; Ener. z T: 22.42 %; Ener. z Bł.: 2.56 %; K: 3037.14 mg;	Wartość energetyczna: 2342.85 kcal; Białko ogółem: 94.85 g; Tłuszcz: 59.47 g; Kw. tł. nasy.: 23.23 g; Węglowodany ogółem: 367.32 g; W tym cukry: 92.80 g; Błonnik pok.: 33.24 g; Sól: 9.91 g; WW: 33.50 Por.; : 16.19 %; : 1036.09 %; Ener. z T: 22.85 %; Ener. z Bł.: 2.84 %; K: 4063.62 mg;	Wartość energetyczna: 2284.25 kcal; Białko ogółem: 93.81 g; Tłuszcz: 60.09 g; Kw. tł. nasy.: 23.24 g; Węglowodany ogółem: 357.44 g; W tym cukry: 95.08 g; Błonnik pok.: 43.17 g; Sól: 9.41 g; WW: 31.55 Por.; : 16.43 %; : 1131.66 %; Ener. z T: 23.68 %; Ener. z Bł.: 3.78 %; K: 4509.82 mg;	Wartość energetyczna: 2108.28 kcal; Białko ogółem: 65.58 g; Tłuszcz: 60.53 g; Kw. tł. nasy.: 19.87 g; Węglowodany ogółem: 332.06 g; W tym cukry: 81.66 g; Błonnik pok.: 22.80 g; Sól: 5.05 g; WW: 30.99 Por.; : 12.44 %; : 877.03 %; Ener. z T: 25.84 %; Ener. z Bł.: 2.16 %; K: 3531.23 mg;
2024-06-25 wtorek	Śniadanie	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml (<u>MLE</u>) Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek a`la homogenizowany z ziołami 50 g (<u>MLE</u>) Rukola 20 g Papryka świeża 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek a`la homogenizowany z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Rukola 20 g Papryka świeża 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek a`la homogenizowany z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Rukola 20 g Papryka świeża 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Wafle ryżowe 60 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek a`la homogenizowany z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g Rukola 20 g Papryka świeża 80 g Banana 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	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	Banana 150 g			
	Obiad	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 90 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami (bez glutenu)*() 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) 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

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-06-30 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa	
2024-06-25 wtorek	PD	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Jogurt brzoskwinowy 150g, 1 szt (<u>MLE</u>) Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u>)				
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml 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	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (<u>SOJ</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g 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 %; : 194.79 %; Ener. z T: 6.61 %; Ener. z Bł.: 0.92 %; K: 286.12 mg;	Wartość energetyczna: 1986.92 kcal; Białko ogółem: 83.54 g; Tłuszcz: 54.71 g; Kw. tł. nasy.: 25.16 g; Węglowodany ogółem: 295.99 g; W tym cukry: 97.30 g; Błonnik pok.: 22.06 g; Sól: 4.33 g; WW: 27.56 Por.; : 16.82 %; : 823.68 %; Ener. z T: 24.78 %; Ener. z Bł.: 2.22 %; K: 3497.41 mg;	Wartość energetyczna: 2707.08 kcal; Białko ogółem: 124.33 g; Tłuszcz: 65.07 g; Kw. tł. nasy.: 28.75 g; Węglowodany ogółem: 414.59 g; W tym cukry: 100.93 g; Błonnik pok.: 28.30 g; Sól: 7.55 g; WW: 38.81 Por.; : 18.37 %; : 899.85 %; Ener. z T: 21.63 %; Ener. z Bł.: 2.09 %; K: 4068.71 mg;	Wartość energetyczna: 2612.92 kcal; Białko ogółem: 122.51 g; Tłuszcz: 66.19 g; Kw. tł. nasy.: 28.84 g; Węglowodany ogółem: 393.89 g; W tym cukry: 105.08 g; Błonnik pok.: 45.35 g; Sól: 7.22 g; WW: 35.11 Por.; : 18.75 %; : 940.30 %; Ener. z T: 22.80 %; Ener. z Bł.: 3.47 %; 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 %; : 723.13 %; Ener. z T: 23.31 %; Ener. z Bł.: 1.99 %; K: 3489.03 mg;	
2024-06-26 środa	Śniadanie	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>)	Płatki owsiane na mleku 250 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (<u>SOJ</u>) Sałatka wiosenna 100 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (<u>SOJ</u>) Sałatka wiosenna 100 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Paprykarz szczeciński 80 g (<u>RYB, SOJ</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE</u>) Sałatka wiosenna 100 g	Kasza jaglana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE</u>) Paprykarz szczeciński 80 g (<u>RYB, SOJ</u>) Sałatka wiosenna 100 g Jabłko 1 szt 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	Jabłko 1 szt 1 szt				

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-06-30 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa	
2024-06-26 środa	Obiad	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Grysikowa () 250 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 90 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 50 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Buraczki gotowane () 100 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 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>) Buraczki gotowane () 100 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 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Mizeria 100 g (<u>MLE.</u>) Buraczki gotowane () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ryżowa () 300 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez glutenu) 100 g (<u>JAJ.</u>) Sos jarzynowy (bez glutenu) () 80 ml (<u>SEL.</u>) Mizeria 100 g (<u>MLE.</u>) Buraczki gotowane () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u>) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)			
	Kolacja	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Paszтет z soczewicy () 30 g (<u>GLU PSZ. 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>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy () 60 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.</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 razowy pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy () 60 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.</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>) Miód (25g) 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 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>)			Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>) Wafle ryżowe 30 g
		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 %; : 194.79 %; Ener. z T: 6.61 %; Ener. z Bł.: 0.92 %; K: 270.25 mg;	Wartość energetyczna: 1850.73 kcal; Białko ogółem: 74.86 g; Tłuszcz: 59.44 g; Kw. tł. nasy.: 25.87 g; Węglowodany ogółem: 270.70 g; W tym cukry: 95.63 g; Błonnik pok.: 17.65 g; Sól: 4.89 g; WW: 25.32 Por.; : 16.18 %; : 805.89 %; Ener. z T: 28.91 %; Ener. z Bł.: 1.91 %; K: 2937.23 mg;	Wartość energetyczna: 2638.24 kcal; Białko ogółem: 104.25 g; Tłuszcz: 79.50 g; Kw. tł. nasy.: 29.72 g; Węglowodany ogółem: 397.03 g; W tym cukry: 102.10 g; Błonnik pok.: 26.97 g; Sól: 8.01 g; WW: 36.97 Por.; : 15.81 %; : 1041.36 %; Ener. z T: 27.12 %; Ener. z Bł.: 2.04 %; K: 4029.43 mg;	Wartość energetyczna: 2560.47 kcal; Białko ogółem: 106.92 g; Tłuszcz: 76.14 g; Kw. tł. nasy.: 29.58 g; Węglowodany ogółem: 386.43 g; W tym cukry: 95.81 g; Błonnik pok.: 35.15 g; Sól: 8.62 g; WW: 35.12 Por.; : 16.70 %; : 1153.72 %; Ener. z T: 26.76 %; Ener. z Bł.: 2.75 %; K: 4676.86 mg;	Wartość energetyczna: 2342.91 kcal; Białko ogółem: 81.58 g; Tłuszcz: 74.46 g; Kw. tł. nasy.: 27.18 g; Węglowodany ogółem: 341.00 g; W tym cukry: 66.89 g; Błonnik pok.: 17.06 g; Sól: 4.43 g; WW: 32.32 Por.; : 13.93 %; : 848.45 %; Ener. z T: 28.60 %; Ener. z Bł.: 1.46 %; K: 3721.53 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-06-30 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa	
2024-06-27 czwartek	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>) 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>) Papryka świeża 80 g Roszponka 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>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</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 Roszponka 20 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 60g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</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 Roszponka 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g 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 Roszponka 20 g Arbuz 100 g	
	II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Arbuz 100 g			
	Obiad	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ZYT,</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 200 g (<u>SEL,</u>) 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 ZYT,</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (<u>SEL,</u>) Salata 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 ZYT,</u>) Risotto (ryż brązowy) z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (<u>SEL,</u>) Salata 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 (<u>MLE, SEL,</u>) Risotto (ryż brązowy) z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (<u>SEL,</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 g Salata zielona z olejem 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	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>)		
	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 200 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 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
	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

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-06-30 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
024-06-27 czwartek	Wartość energetyczna: 1139.04 kcal; Białko ogółem: 24.68 g; Tłuszcz: 7.87 g; Kw. tł. nasy.: 0.24 g; Węglowodany ogółem: 244.19 g; W tym cukry: 44.54 g; Błonnik pok.: 7.01 g; Sól: 0.67 g; WW: 23.82 Por.; : 8.67 %; : 317.23 %; Ener. z T: 6.22 %; Ener. z Bł.: 1.23 %; K: 1040.31 mg;	Wartość energetyczna: 2283.11 kcal; Białko ogółem: 82.45 g; Tłuszcz: 56.30 g; Kw. tł. nasy.: 22.87 g; Węglowodany ogółem: 371.82 g; W tym cukry: 107.01 g; Błonnik pok.: 22.97 g; Sól: 4.50 g; WW: 34.92 Por.; : 14.45 %; : 861.03 %; Ener. z T: 22.19 %; Ener. z Bł.: 2.01 %; K: 2998.29 mg;	Wartość energetyczna: 3093.77 kcal; Białko ogółem: 114.74 g; Tłuszcz: 85.79 g; Kw. tł. nasy.: 27.85 g; Węglowodany ogółem: 479.10 g; W tym cukry: 116.06 g; Błonnik pok.: 29.99 g; Sól: 6.76 g; WW: 45.02 Por.; : 14.84 %; : 1017.23 %; Ener. z T: 24.96 %; Ener. z Bł.: 1.94 %; K: 3690.62 mg;	Wartość energetyczna: 3030.55 kcal; Białko ogółem: 115.59 g; Tłuszcz: 87.80 g; Kw. tł. nasy.: 28.06 g; Węglowodany ogółem: 456.70 g; W tym cukry: 109.81 g; Błonnik pok.: 39.26 g; Sól: 6.16 g; WW: 41.83 Por.; : 15.26 %; : 1092.79 %; Ener. z T: 26.07 %; Ener. z Bł.: 2.59 %; K: 4101.90 mg;	Wartość energetyczna: 2513.93 kcal; Białko ogółem: 85.07 g; Tłuszcz: 78.60 g; Kw. tł. nasy.: 23.34 g; Węglowodany ogółem: 376.29 g; W tym cukry: 113.24 g; Błonnik pok.: 29.03 g; Sól: 3.38 g; WW: 34.77 Por.; : 13.54 %; : 909.04 %; Ener. z T: 28.14 %; Ener. z Bł.: 2.31 %; K: 3475.51 mg;
Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kleik ryżowy na wodzie 200 g Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki kukurydziane na mleku 250 ml (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 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 JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Dżem 25 g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE) Kiełki rzodkiewki 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 JECZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Kiełki rzodkiewki 20 g	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml (MLE) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Wafle ryżowe 60 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE) Dżem 25 g 1 szt Kiełki rzodkiewki 20 g Pomidor 80 g Banan 150 g
II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Banan 150 g			
Obiad	Grysikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki młode gotowane () 90 g Łosoś pieczony 60 g (RYB) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE) 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) 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	
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)			
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 Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) 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	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) 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 Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Hummus 50 g (SEZ) Ogórek świeży 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) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Hummus 50 g (SEZ) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-06-30 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2024-06-28 piątek	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 %; : 193.96 %; Ener. z T: 6.71 %; Ener. z Bł.: 0.92 %; K: 287.24 mg;	Wartość energetyczna: 1976.23 kcal; Białko ogółem: 81.95 g; Tłuszcz: 49.37 g; Kw. tł. nasy.: 19.93 g; Węglowodany ogółem: 306.84 g; W tym cukry: 125.77 g; Błonnik pok.: 15.60 g; Sól: 4.28 g; WW: 29.30 Por.; : 16.59 %; : 817.53 %; Ener. z T: 22.48 %; Ener. z Bł.: 1.58 %; K: 3360.04 mg;	Wartość energetyczna: 2664.99 kcal; Białko ogółem: 113.67 g; Tłuszcz: 59.48 g; Kw. tł. nasy.: 21.64 g; Węglowodany ogółem: 428.84 g; W tym cukry: 136.23 g; Błonnik pok.: 25.89 g; Sól: 7.21 g; WW: 40.44 Por.; : 17.06 %; : 1015.09 %; Ener. z T: 20.09 %; Ener. z Bł.: 1.94 %; K: 4591.55 mg;	Wartość energetyczna: 2655.30 kcal; Białko ogółem: 116.00 g; Tłuszcz: 74.08 g; Kw. tł. nasy.: 23.01 g; Węglowodany ogółem: 397.87 g; W tym cukry: 137.21 g; Błonnik pok.: 39.83 g; Sól: 7.59 g; WW: 35.94 Por.; : 17.47 %; : 1112.09 %; Ener. z T: 25.11 %; Ener. z Bł.: 3.00 %; K: 5093.37 mg;	Wartość energetyczna: 2442.19 kcal; Białko ogółem: 93.34 g; Tłuszcz: 71.37 g; Kw. tł. nasy.: 19.39 g; Węglowodany ogółem: 359.28 g; W tym cukry: 118.93 g; Błonnik pok.: 20.46 g; Sól: 4.50 g; WW: 33.91 Por.; : 15.29 %; : 794.25 %; Ener. z T: 26.30 %; Ener. z Bł.: 1.68 %; K: 3840.47 mg;
2024-06-29 sobota	Śniadanie	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)	Ryż na mleku 250 ml (<u>MLE,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g Ser żółty 25 g (<u>MLE,</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Mix sałat 20 g	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE,</u>) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g Pomidorki koktajlowe 80 g Mix sałat 20 g	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE,</u>) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g Ketchup 20 g (<u>SEL,</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Mix sałat 20 g	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE,</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Mix sałat 20 g Jabłko 1 szt 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	Jabłko 1 szt 1 szt			
	Obiad	Ziemiaczana (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza gryczana 90 g Gulasz wołowy 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza gryczana 180 g Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grochowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza gryczana 180 g Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) 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 (<u>MLE, SEL,</u>) 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 Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>)			

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-06-30 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2024-06-29 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 Bułka pszenna długa krojona 50 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) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Twarożek 80 g (MLE) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 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) 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 zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 25 g Twarożek 80 g (MLE) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ)			Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt
		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 %; : 317.23 %; Ener. z T: 6.22 %; Ener. z Bł.: 1.23 %; K: 1056.18 mg;	Wartość energetyczna: 1968.51 kcal; Białko ogółem: 85.78 g; Tłuszcz: 75.43 g; Kw. tł. nasy.: 32.51 g; Węglowodany ogółem: 244.52 g; W tym cukry: 68.37 g; Błonnik pok.: 18.38 g; Sól: 5.48 g; WW: 22.75 Por; : 17.43 %; : 717.99 %; Ener. z T: 34.48 %; Ener. z Bł.: 1.87 %; K: 2813.99 mg;	Wartość energetyczna: 2730.49 kcal; Białko ogółem: 115.77 g; Tłuszcz: 90.42 g; Kw. tł. nasy.: 35.37 g; Węglowodany ogółem: 376.00 g; W tym cukry: 78.25 g; Błonnik pok.: 18.85 g; Sól: 8.43 g; WW: 34.81 Por; : 16.96 %; : 865.30 %; Ener. z T: 29.80 %; Ener. z Bł.: 2.11 %; K: 3737.95 mg;	Wartość energetyczna: 2674.82 kcal; Białko ogółem: 118.77 g; Tłuszcz: 93.39 g; Kw. tł. nasy.: 35.51 g; Węglowodany ogółem: 358.05 g; W tym cukry: 67.92 g; Błonnik pok.: 45.16 g; Sól: 9.78 g; WW: 31.44 Por; : 17.76 %; : 951.88 %; Ener. z T: 31.42 %; Ener. z Bł.: 3.38 %; K: 4258.07 mg;	Wartość energetyczna: 2317.27 kcal; Białko ogółem: 86.00 g; Tłuszcz: 74.30 g; Kw. tł. nasy.: 25.85 g; Węglowodany ogółem: 341.93 g; W tym cukry: 88.21 g; Błonnik pok.: 18.85 g; Sól: 5.27 g; WW: 32.45 Por; : 14.85 %; : 657.89 %; Ener. z T: 28.86 %; Ener. z Bł.: 1.63 %; K: 3140.99 mg;
2024-06-30 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 250 ml (MLE, GLU OW) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Ser mozzarella 40 g (MLE) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) 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 50 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Ser mozzarella 80 g (MLE) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 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-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Ser mozzarella 80 g (MLE) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE) Chleb bezglutenowy 120 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 niejadalnej 25 g (SOJ, SEL) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Banan 150 g
	II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Banan 150 g			

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-06-30 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa	
2024-06-30 niedziela	Obiad	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml (SEL.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	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 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	
	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				
	Kolacja	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g (SOJ.) 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 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) 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 b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) 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 120 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	
	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 %; : 186.29 %; Ener. z T: 6.83 %; Ener. z Bł.: 0.95 %; K: 269.95 mg;	Wartość energetyczna: 1852.92 kcal; Białko ogółem: 79.17 g; Tłuszcz: 57.86 g; Kw. tł. nasy.: 20.42 g; Węglowodany ogółem: 262.84 g; W tym cukry: 117.42 g; Błonnik pok.: 19.98 g; Sól: 3.94 g; WW: 24.34 Por.; : 17.09 %; : 725.26 %; Ener. z T: 28.10 %; Ener. z Bł.: 2.16 %; K: 3079.99 mg;	Wartość energetyczna: 2649.56 kcal; Białko ogółem: 115.89 g; Tłuszcz: 80.00 g; Kw. tł. nasy.: 23.50 g; Węglowodany ogółem: 379.56 g; W tym cukry: 126.95 g; Błonnik pok.: 29.44 g; Sól: 7.24 g; WW: 35.08 Por.; : 17.50 %; : 912.39 %; Ener. z T: 27.17 %; Ener. z Bł.: 2.22 %; K: 4045.51 mg;	Wartość energetyczna: 2537.38 kcal; Białko ogółem: 114.08 g; Tłuszcz: 80.84 g; Kw. tł. nasy.: 23.55 g; Węglowodany ogółem: 359.50 g; W tym cukry: 120.98 g; Błonnik pok.: 45.34 g; Sól: 6.80 g; WW: 31.52 Por.; : 17.98 %; : 1005.38 %; Ener. z T: 28.67 %; Ener. z Bł.: 3.57 %; K: 4660.08 mg;	Wartość energetyczna: 2469.79 kcal; Białko ogółem: 97.40 g; Tłuszcz: 87.54 g; Kw. tł. nasy.: 22.73 g; Węglowodany ogółem: 330.11 g; W tym cukry: 99.38 g; Błonnik pok.: 23.67 g; Sól: 4.10 g; WW: 30.68 Por.; : 15.77 %; : 803.77 %; Ener. z T: 31.90 %; Ener. z Bł.: 1.92 %; K: 3925.04 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-06-30 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych	
2024-06-24 poniedziałek	Śniadanie	<p>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 Mix sałat 20 g Kiwi 1 szt 1 szt</p>	<p>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</p>	<p>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 Mix sałat 20 g</p>	<p>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 Mix sałat 20 g</p>	<p>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 Mix sałat 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt</p>
	II ŚN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt				
	Obiad	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>
	PD	Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE,)	Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE,) Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE,)			
	Kolacja	<p>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,)</p>	<p>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</p>	<p>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,)</p>	<p>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,)</p>	<p>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,)</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-06-30 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych
2024-06-24 poniedziałek	PN Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt				
	Wartość energetyczna: 2477.91 kcal; Białko ogółem: 88.05 g; Tłuszcz: 89.39 g; Kw. tł. nasy.: 32.52 g; Węglowodany ogółem: 343.12 g; W tym cukry: 85.39 g; Błonnik pok.: 39.15 g; Sól: 8.91 g; WW: 30.53 Por.; : 14.21 %; : 999.63 %; Ener. z T: 32.47 %; Ener. z Bł.: 3.16 %; K: 4046.02 mg;	Wartość energetyczna: 2237.54 kcal; Białko ogółem: 94.98 g; Tłuszcz: 51.12 g; Kw. tł. nasy.: 20.31 g; Węglowodany ogółem: 361.29 g; W tym cukry: 85.95 g; Błonnik pok.: 26.16 g; Sól: 8.10 g; WW: 33.62 Por.; : 16.98 %; : 880.36 %; Ener. z T: 20.56 %; Ener. z Bł.: 2.34 %; K: 3226.96 mg;	Wartość energetyczna: 1692.13 kcal; Białko ogółem: 73.08 g; Tłuszcz: 48.26 g; Kw. tł. nasy.: 21.69 g; Węglowodany ogółem: 249.28 g; W tym cukry: 84.07 g; Błonnik pok.: 20.92 g; Sól: 5.97 g; WW: 22.93 Por.; : 17.27 %; : 778.85 %; Ener. z T: 25.67 %; Ener. z Bł.: 2.47 %; K: 2934.74 mg;	Wartość energetyczna: 2349.59 kcal; Białko ogółem: 94.65 g; Tłuszcz: 58.85 g; Kw. tł. nasy.: 23.43 g; Węglowodany ogółem: 374.02 g; W tym cukry: 96.46 g; Błonnik pok.: 34.19 g; Sól: 10.06 g; WW: 34.07 Por.; : 16.11 %; : 1021.15 %; Ener. z T: 22.54 %; Ener. z Bł.: 2.91 %; K: 4080.22 mg;	Wartość energetyczna: 2142.32 kcal; Białko ogółem: 98.32 g; Tłuszcz: 45.84 g; Kw. tł. nasy.: 16.41 g; Węglowodany ogółem: 346.55 g; W tym cukry: 85.93 g; Błonnik pok.: 29.40 g; Sól: 8.67 g; WW: 31.84 Por.; : 18.36 %; : 1001.89 %; Ener. z T: 19.26 %; Ener. z Bł.: 2.74 %; K: 3909.79 mg;
2024-06-25 wtorek	Śniadanie Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek a`la homogenizowany z ziołami 80g (<u>MLE.</u>) Hummus 60 g (<u>SEZ.</u>) Rukola 20 g Papryka świeża 80 g Banan 150 g	Śniadanie Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek a`la homogenizowany z ziołami 80g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Śniadanie Kasza kukurydziana na mleku 250 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek a`la homogenizowany z ziołami 50g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Rukola 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Śniadanie Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek a`la homogenizowany z ziołami 80g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Rukola 20 g Pomidor b/skórki 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Banan 150 g	Śniadanie Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Serek a`la homogenizowany z ziołami 80g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) 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 Pieczarkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron ze szpinakiem i serem żółtym * 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Dynia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Dynia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-06-30 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych	
2024-06-25 wtorek	PD	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02</u>)			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Paszтет sojowy z pomidorami 100 g (<u>SOJ, GOR</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE</u>) 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 (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ</u>) Miód (25g) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
2024-06-26 środa	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				
	Śniadanie	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 %; : 823.22 %; Ener. z T: 34.06 %; Ener. z Bł.: 2.64 %; K: 3442.02 mg;	Wartość energetyczna: 2493.45 kcal; Białko ogółem: 114.62 g; Tłuszcz: 50.59 g; Kw. tł. nasy.: 22.75 g; Węglowodany ogółem: 399.15 g; W tym cukry: 99.96 g; Błonnik pok.: 21.03 g; Sól: 5.63 g; WW: 37.89 Por.; : 18.39 %; : 864.50 %; Ener. z T: 18.26 %; Ener. z Bł.: 1.69 %; K: 3921.09 mg;	Wartość energetyczna: 1929.86 kcal; Białko ogółem: 81.40 g; Tłuszcz: 51.21 g; Kw. tł. nasy.: 24.83 g; Węglowodany ogółem: 289.63 g; W tym cukry: 95.08 g; Błonnik pok.: 18.27 g; Sól: 4.22 g; WW: 27.28 Por.; : 16.87 %; : 782.54 %; Ener. z T: 23.88 %; Ener. z Bł.: 1.89 %; K: 3392.18 mg;	Wartość energetyczna: 2729.76 kcal; Białko ogółem: 124.41 g; Tłuszcz: 64.10 g; Kw. tł. nasy.: 28.71 g; Węglowodany ogółem: 419.32 g; W tym cukry: 103.63 g; Błonnik pok.: 27.02 g; Sól: 7.53 g; WW: 39.35 Por.; : 18.23 %; : 931.05 %; Ener. z T: 21.13 %; Ener. z Bł.: 1.98 %; 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 %; : 959.76 %; Ener. z T: 15.95 %; Ener. z Bł.: 2.03 %; K: 4124.73 mg;
II ŚN		Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE</u>) Paprykarz szcześciński 80 g (<u>RYB, SOJ</u>) Sałatka wiosenna 100 g Jabłko 1 szt 1 szt	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g (<u>SOJ</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>)	Płatki owsiane na mleku 250 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g (<u>SOJ</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ</u>) Sałatka wiosenna - diety 100 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g (<u>SOJ</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ</u>) Sałatka wiosenna - diety 100 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g (<u>SOJ</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (<u>SOJ</u>) Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
			Jabłko pieczone 1szt. 1 szt			

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-06-30 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych		
2024-06-26 środa	Obiad	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kotlety gryczane z ciecierz. () 300 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane () 100 g Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mizeria 100 g (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grysikowa () 250 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 90 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 () 100 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 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		
	PD		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 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>) Paszтет z soczewicy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) 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 (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)	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>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</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>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</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 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g	
	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>)	Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u>)	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>) Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u>)			
		Wartość energetyczna: 3025.74 kcal; Białko ogółem: 96.71 g; Tłuszcz: 118.89 g; Kw. tł. nasy.: 30.38 g; Węglowodany ogółem: 414.93 g; W tym cukry: 79.69 g; Błonnik pok.: 39.73 g; Sól: 7.81 g; WW: 37.41 Por; : 12.79 %; : 873.14 %; Ener. z T: 35.36 %; Ener. z Bł.: 2.63 %; K: 3534.85 mg;	Wartość energetyczna: 2184.96 kcal; Białko ogółem: 95.80 g; Tłuszcz: 55.14 g; Kw. tł. nasy.: 21.64 g; Węglowodany ogółem: 341.80 g; W tym cukry: 90.59 g; Błonnik pok.: 16.04 g; Sól: 7.40 g; WW: 32.57 Por; : 17.54 %; : 937.88 %; Ener. z T: 22.71 %; Ener. z Bł.: 1.47 %; K: 3265.00 mg;	Wartość energetyczna: 1760.92 kcal; Białko ogółem: 74.81 g; Tłuszcz: 52.91 g; Kw. tł. nasy.: 22.25 g; Węglowodany ogółem: 261.40 g; W tym cukry: 97.95 g; Błonnik pok.: 15.64 g; Sól: 5.19 g; WW: 24.57 Por; : 16.99 %; : 777.28 %; Ener. z T: 27.04 %; Ener. z Bł.: 1.78 %; K: 2820.04 mg;	Wartość energetyczna: 2399.88 kcal; Białko ogółem: 100.31 g; Tłuszcz: 59.76 g; Kw. tł. nasy.: 24.16 g; Węglowodany ogółem: 384.50 g; W tym cukry: 110.93 g; Błonnik pok.: 25.41 g; Sól: 8.27 g; WW: 35.87 Por; : 16.72 %; : 999.60 %; Ener. z T: 22.41 %; Ener. z Bł.: 2.12 %; K: 4033.03 mg;	Wartość energetyczna: 2064.45 kcal; Białko ogółem: 89.60 g; Tłuszcz: 34.30 g; Kw. tł. nasy.: 14.15 g; Węglowodany ogółem: 368.23 g; W tym cukry: 85.01 g; Błonnik pok.: 23.28 g; Sól: 6.59 g; WW: 34.50 Por; : 17.36 %; : 1036.00 %; Ener. z T: 14.95 %; Ener. z Bł.: 2.26 %; K: 3876.12 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-06-30 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Wegetariańska	SIE- Kooperacyjna	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych	
2024-06-27 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 60g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Hummus 50 g (<u>SEZ.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Roszponka 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 pszenna długa krojona 120 g (<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>)	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>) Roszponka 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 Roszponka 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 Roszponka 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	II ŚN		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Arbuz 100 g		
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Risotto (ryż brązowy) wegetariańskie* 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>) Ryż na sypko 180 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	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 150 ml (<u>MLE.</u>)	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>)	
	Kolacja	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>)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Makaron z serem 150 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Sos jogurtowy naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) 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 (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Sos jogurtowy naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g	
PN	Bułka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)					

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-06-30 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych
024-06-27 czwartek	Wartość energetyczna: 2804.94 kcal; Białko ogółem: 86.60 g; Tłuszcz: 83.83 g; Kw. tł. nasy.: 24.05 g; Węglowodany ogółem: 435.19 g; W tym cukry: 108.78 g; Błonnik pok.: 36.73 g; Sól: 5.89 g; WW: 39.91 Por; : 12.35 %; : 1057.44 %; Ener. z T: 26.90 %; Ener. z Bł.: 2.62 %; K: 3641.06 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 %; : 973.05 %; Ener. z T: 22.38 %; Ener. z Bł.: 1.90 %; K: 3308.75 mg;	Wartość energetyczna: 2046.42 kcal; Białko ogółem: 71.86 g; Tłuszcz: 50.52 g; Kw. tł. nasy.: 20.58 g; Węglowodany ogółem: 334.99 g; W tym cukry: 98.37 g; Błonnik pok.: 19.28 g; Sól: 4.38 g; WW: 31.57 Por; : 14.05 %; : 806.12 %; Ener. z T: 22.22 %; Ener. z Bł.: 1.88 %; K: 2779.62 mg;	Wartość energetyczna: 3087.68 kcal; Białko ogółem: 114.39 g; Tłuszcz: 85.47 g; Kw. tł. nasy.: 27.25 g; Węglowodany ogółem: 478.54 g; W tym cukry: 113.71 g; Błonnik pok.: 28.76 g; Sól: 6.77 g; WW: 45.04 Por; : 14.82 %; : 1008.55 %; Ener. z T: 24.91 %; Ener. z Bł.: 1.86 %; K: 3690.51 mg;	Wartość energetyczna: 2716.80 kcal; Białko ogółem: 107.85 g; Tłuszcz: 61.92 g; Kw. tł. nasy.: 21.66 g; Węglowodany ogółem: 447.30 g; W tym cukry: 108.66 g; Błonnik pok.: 32.87 g; Sól: 6.12 g; WW: 41.44 Por; : 15.88 %; : 1025.73 %; Ener. z T: 20.51 %; Ener. z Bł.: 2.42 %; K: 3831.90 mg;
Sniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Kielki rzodkiewki 20 g Banan 150 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt	Płatki kukurydziane na mleku 250 ml (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 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 Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 80 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 JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 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 Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Banan 150 g
II ŚN	Banan 150 g				
2024-06-28 piątek	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	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	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 Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Hummus 50 g (<u>SEZ.</u>) Ogórek świeży 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 porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt	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>) 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	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>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 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 porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią indyczą-wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 50 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-06-30 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych
2024-06-28 piątek	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g				
		Wartość energetyczna: 2617.10 kcal; Białko ogółem: 111.07 g; Tłuszcz: 71.07 g; Kw. tł. nasy.: 21.69 g; Węglowodany ogółem: 394.71 g; W tym cukry: 126.42 g; Błonnik pok.: 29.69 g; Sól: 8.28 g; WW: 36.59 Por; : 16.98 %; : 929.63 %; Ener. z T: 24.44 %; Ener. z Bł.: 2.27 %; K: 4362.77 mg;	Wartość energetyczna: 2563.60 kcal; Białko ogółem: 121.25 g; Tłuszcz: 55.33 g; Kw. tł. nasy.: 20.92 g; Węglowodany ogółem: 403.88 g; W tym cukry: 121.93 g; Błonnik pok.: 19.89 g; Sól: 6.00 g; WW: 38.61 Por; : 18.92 %; : 901.61 %; Ener. z T: 19.43 %; Ener. z Bł.: 1.55 %; K: 3900.79 mg;	Wartość energetyczna: 1938.16 kcal; Białko ogółem: 81.10 g; Tłuszcz: 47.68 g; Kw. tł. nasy.: 19.81 g; Węglowodany ogółem: 301.98 g; W tym cukry: 123.72 g; Błonnik pok.: 14.43 g; Sól: 4.21 g; WW: 28.95 Por; : 16.74 %; : 786.72 %; Ener. z T: 22.14 %; Ener. z Bł.: 1.49 %; K: 3242.26 mg;	Wartość energetyczna: 2601.89 kcal; Białko ogółem: 111.74 g; Tłuszcz: 58.44 g; Kw. tł. nasy.: 21.48 g; Węglowodany ogółem: 416.46 g; W tym cukry: 127.94 g; Błonnik pok.: 22.89 g; Sól: 7.21 g; WW: 39.57 Por; : 17.18 %; : 931.24 %; Ener. z T: 20.22 %; Ener. z Bł.: 1.76 %; K: 4280.14 mg;	Wartość energetyczna: 2579.00 kcal; Białko ogółem: 108.95 g; Tłuszcz: 59.33 g; Kw. tł. nasy.: 19.62 g; Węglowodany ogółem: 414.51 g; W tym cukry: 130.27 g; Błonnik pok.: 26.39 g; Sól: 7.32 g; WW: 38.94 Por; : 16.90 %; : 1071.78 %; Ener. z T: 20.71 %; Ener. z Bł.: 2.05 %; K: 4513.30 mg;
2024-06-29 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Paszтет sojowy z pomidorami 80 g (<u>SOJ, GOR</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Mix sałat 20 g Jabłko 1 szt 1 szt	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>) Miód (25g) 1 szt	Ryż na mleku 250 ml (<u>MLE</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.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 Mix sałat 20 g	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 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 osł.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 Mix sałat 20 g	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (<u>SOJ</u>) Mix sałat 20 g Pomidor b/skórki 80 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	II ŚN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt				
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza gryczana 180 g Gulasz sojowy z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u>) 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 (<u>MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 180 g Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Selerowa z ziemniakami - dieta () 250 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 90 g (<u>GLU JECZ</u>) Gulasz wołowy 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ</u>) Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	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 Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
PD	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)					

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-06-30 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych	
2024-06-29 sobota	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek 80 g (MLE.) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa 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	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 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 zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa 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 zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa 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 zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.)				
	Wartość energetyczna: 2617.71 kcal; Białko ogółem: 102.99 g; Tłuszcz: 82.07 g; Kw. tł. nasy.: 26.22 g; Węglowodany ogółem: 379.20 g; W tym cukry: 68.94 g; Błonnik pok.: 47.22 g; Sól: 8.53 g; WW: 33.25 Por.; : 15.74 %; : 800.07 %; Ener. z T: 28.22 %; Ener. z Bł.: 3.61 %; K: 3250.22 mg;	Wartość energetyczna: 2544.27 kcal; Białko ogółem: 101.60 g; Tłuszcz: 70.82 g; Kw. tł. nasy.: 25.34 g; Węglowodany ogółem: 397.97 g; W tym cukry: 73.49 g; Błonnik pok.: 27.25 g; Sól: 7.19 g; WW: 37.23 Por.; : 15.97 %; : 937.11 %; Ener. z T: 25.05 %; Ener. z Bł.: 2.14 %; K: 3254.50 mg;	Wartość energetyczna: 1700.24 kcal; Białko ogółem: 77.12 g; Tłuszcz: 53.02 g; Kw. tł. nasy.: 21.22 g; Węglowodany ogółem: 242.15 g; W tym cukry: 67.26 g; Błonnik pok.: 19.31 g; Sól: 5.17 g; WW: 22.42 Por.; : 18.14 %; : 725.56 %; Ener. z T: 28.06 %; Ener. z Bł.: 2.27 %; K: 2848.45 mg;	Wartość energetyczna: 2461.57 kcal; Białko ogółem: 107.97 g; Tłuszcz: 69.44 g; Kw. tł. nasy.: 24.37 g; Węglowodany ogółem: 374.91 g; W tym cukry: 77.21 g; Błonnik pok.: 30.11 g; Sól: 8.75 g; WW: 34.61 Por.; : 17.55 %; : 875.83 %; Ener. z T: 25.39 %; Ener. z Bł.: 2.45 %; K: 3722.38 mg;	Wartość energetyczna: 2472.63 kcal; Białko ogółem: 108.47 g; Tłuszcz: 68.50 g; Kw. tł. nasy.: 23.10 g; Węglowodany ogółem: 377.49 g; W tym cukry: 73.97 g; Błonnik pok.: 25.34 g; Sól: 7.37 g; WW: 35.35 Por.; : 17.55 %; : 957.35 %; Ener. z T: 24.93 %; Ener. z Bł.: 2.05 %; K: 3635.52 mg;	
2024-06-30 niedziela	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) 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.) Ser mozzarella 80 g (MLE.) Hummus 80 g (SEZ.) Sałata zielona 20 g Rzodkiew biała 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 120 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek 80 g (MLE.) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.)	Bułka pszenna długa krojona 50 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.) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) 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 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser mozzarella 80 g (MLE.) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) 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 120 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE.) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Banan 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
		Banan 150 g				
II ŚN						

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-06-30 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych	
2024-06-30 niedziela	Obiad	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	Rosół z makaronem () 250 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 90 g Udziec z kurczaka gotowany 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 b/c 200 ml	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 200 ml			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) 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 120 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	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.) 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 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) 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 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) 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: 2512.37 kcal; Białko ogółem: 96.88 g; Tłuszcz: 82.74 g; Kw. tł. nasy.: 19.71 g; Węglowodany ogółem: 355.32 g; W tym cukry: 101.15 g; Błonnik pok.: 44.35 g; Sól: 6.91 g; WW: 31.15 Por.: 15.42 %; : 878.01 %; Ener. z T: 29.64 %; Ener. z Bł.: 3.53 %; K: 3671.59 mg;	Wartość energetyczna: 2455.79 kcal; Białko ogółem: 109.91 g; Tłuszcz: 67.25 g; Kw. tł. nasy.: 25.28 g; Węglowodany ogółem: 364.81 g; W tym cukry: 117.74 g; Błonnik pok.: 27.11 g; Sól: 6.70 g; WW: 33.89 Por.: 17.90 %; : 895.26 %; Ener. z T: 24.65 %; Ener. z Bł.: 2.21 %; K: 4032.28 mg;	Wartość energetyczna: 1853.42 kcal; Białko ogółem: 79.15 g; Tłuszcz: 57.92 g; Kw. tł. nasy.: 20.43 g; Węglowodany ogółem: 263.09 g; W tym cukry: 118.14 g; Błonnik pok.: 20.44 g; Sól: 3.93 g; WW: 24.38 Por.: 17.08 %; : 700.46 %; Ener. z T: 28.12 %; Ener. z Bł.: 2.21 %; K: 3182.07 mg;	Wartość energetyczna: 2655.89 kcal; Białko ogółem: 116.01 g; Tłuszcz: 80.21 g; Kw. tł. nasy.: 23.51 g; Węglowodany ogółem: 382.15 g; W tym cukry: 127.73 g; Błonnik pok.: 32.75 g; Sól: 7.60 g; WW: 35.04 Por.: 17.47 %; : 897.81 %; Ener. z T: 27.18 %; Ener. z Bł.: 2.47 %; K: 4335.00 mg;	Wartość energetyczna: 2383.86 kcal; Białko ogółem: 110.22 g; Tłuszcz: 67.56 g; Kw. tł. nasy.: 25.41 g; Węglowodany ogółem: 347.62 g; W tym cukry: 105.12 g; Błonnik pok.: 30.98 g; Sól: 7.22 g; WW: 31.81 Por.: 18.50 %; : 932.98 %; Ener. z T: 25.51 %; Ener. z Bł.: 2.60 %; K: 4503.10 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,