

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-07 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwoprzewidywalnych węglowodanów	
2024-10-07 poniedziałek	Śniadanie	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Gruszka 150 g</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 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>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g</p>	<p>Maślanka 150 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 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 Sałata zielona 20 g</p>
	II ŚN		Gruszka 150 g		Banan 150 g	Gruszka 150 g
	Obiad	<p>Kapuśniak z kapusty kiszzonej ( ) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Ryż brązowy z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowo-porceczkowy* 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml</p>	<p>Wielowarzywna z ziemniakami ( ) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Naleśniki z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos jogurtowo-porceczkowy* 50 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek prażonych 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml</p>	<p>Wielowarzywna z ziemniakami ( ) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowo-porceczkowy* 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml</p>	<p>Kapuśniak z kapusty kiszzonej ( ) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c ( ) 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml</p>	
	PD		<p>Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>) Biszkoty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>)</p>			<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g</p>
	Kolacja	<p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek z papryką 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>) Ogórek świeży 80 g Rukola 20 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek z papryką 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>) Ogórek świeży 80 g Rukola 20 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Rukola 20 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek z papryką 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>) Ogórek świeży 80 g Rukola 20 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-07 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2024-10-07 poniedziałek	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE,</u> )				Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )
		Wartość energetyczna: 2184.01 kcal; Białko ogółem: 86.98 g; Tłuszcz: 53.34 g; Kw. tł. nasy.: 24.09 g; Węglowodany ogółem: 357.71 g; W tym cukry: 139.41 g; Błonnik pok.: 33.94 g; Sól: 5.29 g; WW: 32.38 Por; : 15.93 %; : 65.51 %; Ener. z T: 21.98 %; Ener. z Bł.: 3.11 %; K: 3086.69 mg;	Wartość energetyczna: 2502.41 kcal; Białko ogółem: 96.08 g; Tłuszcz: 59.50 g; Kw. tł. nasy.: 26.48 g; Węglowodany ogółem: 414.17 g; W tym cukry: 164.41 g; Błonnik pok.: 33.98 g; Sól: 5.52 g; WW: 38.04 Por; : 15.36 %; : 66.20 %; Ener. z T: 21.40 %; Ener. z Bł.: 2.72 %; K: 3370.63 mg;	Wartość energetyczna: 2872.31 kcal; Białko ogółem: 121.57 g; Tłuszcz: 69.79 g; Kw. tł. nasy.: 29.27 g; Węglowodany ogółem: 458.12 g; W tym cukry: 188.18 g; Błonnik pok.: 27.68 g; Sól: 5.06 g; WW: 43.16 Por; : 16.93 %; : 63.80 %; Ener. z T: 21.87 %; Ener. z Bł.: 1.93 %; K: 3345.19 mg;	Wartość energetyczna: 2543.88 kcal; Białko ogółem: 97.17 g; Tłuszcz: 53.20 g; Kw. tł. nasy.: 25.24 g; Węglowodany ogółem: 435.89 g; W tym cukry: 176.80 g; Błonnik pok.: 23.49 g; Sól: 5.21 g; WW: 41.41 Por; : 15.28 %; : 68.54 %; Ener. z T: 18.82 %; Ener. z Bł.: 1.85 %; K: 3561.34 mg;	Wartość energetyczna: 2307.66 kcal; Białko ogółem: 107.46 g; Tłuszcz: 71.20 g; Kw. tł. nasy.: 26.13 g; Węglowodany ogółem: 328.39 g; W tym cukry: 59.80 g; Błonnik pok.: 49.35 g; Sól: 9.33 g; WW: 27.88 Por; : 18.63 %; : 56.92 %; Ener. z T: 27.77 %; Ener. z Bł.: 4.28 %; K: 4185.25 mg;
2024-10-08 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Pasta z makreli wędzonej z warzywami (*) 80 g ( <u>RYB, SEL,</u> ) Ser żółty 25 g ( <u>MLE,</u> ) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g Jabłko 150 g	Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Pasta z makreli wędzonej z warzywami (*) 80 g ( <u>RYB, SEL,</u> ) Ser żółty 25 g ( <u>MLE,</u> ) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g	Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Pasta z makreli wędzonej z warzywami (*) 80 g ( <u>RYB, SEL,</u> ) Ser żółty 25 g ( <u>MLE,</u> ) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g	Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Pasta z makreli wędzonej z warzywami (*) 80 g ( <u>RYB, SEL,</u> ) Ser żółty 25 g ( <u>MLE,</u> ) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE,</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Pasta z makreli wędzonej z warzywami (*) 80 g ( <u>RYB, SEL,</u> ) Ser żółty 25 g ( <u>MLE,</u> ) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g
	II ŚN		Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 150 g	
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kasza gryczana 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos ziołowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem () 100 g Szpinak gotowany 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> ) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JĘCZ,</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Solferino () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JĘCZ,</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kasza gryczana 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos ziołowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem () 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	
	PD		Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u> ) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )		Chleb razowy żytnio-pszenny 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 niejadalanej 20 g ( <u>SOJ, SEL,</u> ) Sałata zielona 20 g	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-07 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-10-08 wtorek	Kolejacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szykowna dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szykowna dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szykowna dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szykowna dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
		PN	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )
	Wartość energetyczna: 2725.25 kcal; Białko ogółem: 106.35 g; Tłuszcz: 88.38 g; Kw. tł. nasy.: 33.63 g; Węglowodany ogółem: 391.37 g; W tym cukry: 99.02 g; Błonnik pok.: 38.02 g; Sól: 10.55 g; WW: 35.38 Por.; : 15.61 %; : 57.44 %; Ener. z T: 29.19 %; Ener. z Bł.: 2.79 %; K: 3530.18 mg;	Wartość energetyczna: 3067.75 kcal; Białko ogółem: 116.05 g; Tłuszcz: 99.13 g; Kw. tł. nasy.: 37.38 g; Węglowodany ogółem: 442.37 g; W tym cukry: 121.67 g; Błonnik pok.: 39.62 g; Sól: 11.16 g; WW: 40.38 Por.; : 15.13 %; : 57.68 %; Ener. z T: 29.08 %; Ener. z Bł.: 2.58 %; K: 3830.18 mg;	Wartość energetyczna: 2766.84 kcal; Białko ogółem: 116.95 g; Tłuszcz: 74.89 g; Kw. tł. nasy.: 28.27 g; Węglowodany ogółem: 415.80 g; W tym cukry: 122.01 g; Błonnik pok.: 28.28 g; Sól: 9.17 g; WW: 39.01 Por.; : 16.91 %; : 60.11 %; Ener. z T: 24.36 %; Ener. z Bł.: 2.04 %; K: 3926.64 mg;	Wartość energetyczna: 2516.68 kcal; Białko ogółem: 106.03 g; Tłuszcz: 90.86 g; Kw. tł. nasy.: 34.84 g; Węglowodany ogółem: 339.61 g; W tym cukry: 38.53 g; Błonnik pok.: 53.64 g; Sól: 10.93 g; WW: 28.66 Por.; : 16.85 %; : 53.98 %; Ener. z T: 32.49 %; Ener. z Bł.: 4.26 %; K: 3773.62 mg;		
2024-10-09 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Banan 150 g	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Kawa zbożowa b/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g
		II ŚN	Banan 150 g			Jabłko 150 g
	Obiad	Grysikowa () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Eskalopka z kurczaka 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Dynia z wody 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos koperkowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Dynia z wody 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos koperkowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Dynia z wody 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*b/c 250 ml		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-07 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2024-10-09 środa	PD			Wafelki 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Maślanka truskawkowa 200 ml ( <u>MLE.</u> )		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Paszтет drobiowy z kurnej półki 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Paszтет drobiowy z kurnej półki 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Paszтет drobiowy z kurnej półki 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN			Bułka maślana 1 szt 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp. wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2643.34 kcal; Białko ogółem: 120.85 g; Tłuszcz: 72.84 g; Kw. tł. nasy.: 25.77 g; Węglowodany ogółem: 387.67 g; W tym cukry: 102.46 g; Błonnik pok.: 29.37 g; Sól: 10.80 g; WW: 35.90 Por; : 18.29 %; : 58.66 %; Ener. z T: 24.80 %; Ener. z Bł.: 2.22 %; K: 4332.67 mg;	Wartość energetyczna: 2953.34 kcal; Białko ogółem: 128.81 g; Tłuszcz: 85.14 g; Kw. tł. nasy.: 33.47 g; Węglowodany ogółem: 429.67 g; W tym cukry: 102.46 g; Błonnik pok.: 29.37 g; Sól: 11.14 g; WW: 40.10 Por; : 17.45 %; : 58.19 %; Ener. z T: 25.94 %; Ener. z Bł.: 1.99 %; K: 4332.67 mg;	Wartość energetyczna: 2972.14 kcal; Białko ogółem: 129.85 g; Tłuszcz: 85.06 g; Kw. tł. nasy.: 33.46 g; Węglowodany ogółem: 432.27 g; W tym cukry: 102.30 g; Błonnik pok.: 26.73 g; Sól: 11.06 g; WW: 40.62 Por; : 17.48 %; : 58.18 %; Ener. z T: 25.76 %; Ener. z Bł.: 1.80 %; K: 4265.87 mg;	Wartość energetyczna: 2842.46 kcal; Białko ogółem: 138.11 g; Tłuszcz: 66.06 g; Kw. tł. nasy.: 33.57 g; Węglowodany ogółem: 431.63 g; W tym cukry: 102.69 g; Błonnik pok.: 24.80 g; Sól: 10.20 g; WW: 40.68 Por; : 19.44 %; : 60.74 %; Ener. z T: 20.92 %; Ener. z Bł.: 1.75 %; K: 4648.24 mg;	Wartość energetyczna: 2161.08 kcal; Białko ogółem: 124.17 g; Tłuszcz: 55.11 g; Kw. tł. nasy.: 24.64 g; Węglowodany ogółem: 305.18 g; W tym cukry: 41.79 g; Błonnik pok.: 35.50 g; Sól: 13.49 g; WW: 26.94 Por; : 22.98 %; : 56.49 %; Ener. z T: 22.95 %; Ener. z Bł.: 3.29 %; K: 4127.64 mg;

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-07 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-10-10 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Pasta z ciecierzycy z warzywami () 60 g ( <b>SEL</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kiwi 1 szt 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Pasta z ciecierzycy z warzywami () 60 g ( <b>SEL</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Pasta z ciecierzycy z warzywami () 60 g ( <b>SEL</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Maślanka 150 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Pasta z ciecierzycy z warzywami () 60 g ( <b>SEL</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Kiwi 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 150 g	Kiwi 1 szt 1 szt
	Obiad		Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g ( <b>SEL</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml		Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g ( <b>SEL</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml
PD			Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml Herbatniki 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> )		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )	

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-07 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2024-10-10 czwartek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Zapiekanka z ryżu i jabłka () 200 g ( <u>MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )				Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w ostionce niejadanej 50 g ( <u>SOJ. SEL.</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
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2028.21 kcal; Białko ogółem: 71.78 g; Tłuszcz: 49.79 g; Kw. tł. nasy.: 14.65 g; Węglowodany ogółem: 329.43 g; W tym cukry: 83.68 g; Błonnik pok.: 35.83 g; Sól: 4.96 g; WW: 29.49 Por.; : 14.16 %; : 64.97 %; Ener. z T: 22.09 %; Ener. z Bł.: 3.53 %; K: 3574.68 mg;	Wartość energetyczna: 2311.14 kcal; Białko ogółem: 74.29 g; Tłuszcz: 53.09 g; Kw. tł. nasy.: 15.07 g; Węglowodany ogółem: 390.50 g; W tym cukry: 124.02 g; Błonnik pok.: 36.24 g; Sól: 5.23 g; WW: 35.58 Por.; : 12.86 %; : 67.59 %; Ener. z T: 20.67 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 3613.44 mg;	Wartość energetyczna: 2251.63 kcal; Białko ogółem: 79.18 g; Tłuszcz: 44.84 g; Kw. tł. nasy.: 14.82 g; Węglowodany ogółem: 392.40 g; W tym cukry: 123.59 g; Błonnik pok.: 27.21 g; Sól: 6.21 g; WW: 36.52 Por.; : 14.07 %; : 69.71 %; Ener. z T: 17.92 %; Ener. z Bł.: 2.42 %; K: 3394.40 mg;	Wartość energetyczna: 2140.58 kcal; Białko ogółem: 86.64 g; Tłuszcz: 56.95 g; Kw. tł. nasy.: 19.17 g; Węglowodany ogółem: 331.70 g; W tym cukry: 54.23 g; Błonnik pok.: 52.69 g; Sól: 8.82 g; WW: 28.09 Por.; : 16.19 %; : 61.98 %; Ener. z T: 23.94 %; Ener. z Bł.: 4.92 %; K: 3987.41 mg;	
2024-10-11 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, 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-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Śliwka 150 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, 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-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, 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 razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, 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> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> ) Kawa zbożowa b/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN	Śliwka 150 g			Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Śliwka 150 g

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-07 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2024-10-11 piątek	Obiad	Kalafiorowa z ryżem () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g ( <b>RYB.</b> ) Sos koperkowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Surówka żydowska z olejem. () 100 g Warzywa po grecku () 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml		Ryżowa () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g ( <b>RYB.</b> ) Sos koperkowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml		Kalafiorowa z ryżem () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g ( <b>RYB.</b> ) Sos koperkowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Surówka żydowska z olejem b/c. () 100 g Warzywa po grecku () 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD	Jogurt typu islandzkiego różne smaki Skyr 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )				Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Ser żółty 25 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Ser żółty 25 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Ser żółty 25 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PN	Biszkopty b/m 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</b> ) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt				Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
			Wartość energetyczna: 2499.17 kcal; Białko ogółem: 109.53 g; Tłuszcz: 65.00 g; Kw. tł. nasy.: 24.99 g; Węglowodany ogółem: 382.42 g; W tym cukry: 121.36 g; Błonnik pok.: 30.86 g; Sól: 8.05 g; WW: 35.30 Por.; : 17.53 %; : 61.21 %; Ener. z T: 23.41 %; Ener. z Bł.: 2.47 %; K: 4498.62 mg;	Wartość energetyczna: 2622.17 kcal; Białko ogółem: 123.93 g; Tłuszcz: 65.00 g; Kw. tł. nasy.: 24.99 g; Węglowodany ogółem: 398.92 g; W tym cukry: 135.76 g; Błonnik pok.: 30.86 g; Sól: 8.14 g; WW: 37.00 Por.; : 18.91 %; : 60.85 %; Ener. z T: 22.31 %; Ener. z Bł.: 2.35 %; K: 4498.62 mg;	Wartość energetyczna: 2645.57 kcal; Białko ogółem: 126.41 g; Tłuszcz: 65.10 g; Kw. tł. nasy.: 24.97 g; Węglowodany ogółem: 401.20 g; W tym cukry: 136.52 g; Błonnik pok.: 28.49 g; Sól: 7.65 g; WW: 37.47 Por.; : 19.11 %; : 60.66 %; Ener. z T: 22.15 %; Ener. z Bł.: 2.15 %; K: 4543.62 mg;	Wartość energetyczna: 2632.37 kcal; Białko ogółem: 127.44 g; Tłuszcz: 56.37 g; Kw. tł. nasy.: 19.85 g; Węglowodany ogółem: 413.09 g; W tym cukry: 126.70 g; Błonnik pok.: 26.47 g; Sól: 6.88 g; WW: 38.88 Por.; : 19.37 %; : 62.77 %; Ener. z T: 19.27 %; Ener. z Bł.: 2.01 %; K: 4234.00 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-07 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	
2024-10-12 sobota	Śniadanie	<p>Płatki pszenne na mleku 300 ml (<b>GLU PSZ, MLE.</b>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE.</b>) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 25 g (<b>SOJ, SEL.</b>) Ketchup 20 g (<b>SEL.</b>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Banan 150 g</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 300 ml (<b>GLU PSZ, MLE.</b>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE.</b>) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 25 g (<b>SOJ, SEL.</b>) Ketchup 20 g (<b>SEL.</b>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 300 ml (<b>GLU PSZ, MLE.</b>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE.</b>) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 25 g (<b>SOJ, SEL.</b>) Ketchup 20 g (<b>SEL.</b>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 300 ml (<b>GLU PSZ, MLE.</b>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<b>GLU PSZ.</b>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE.</b>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 50 g (<b>SOJ, SEL.</b>) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadanej 25 g (<b>GLU PSZ, SOJ.</b>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g</p>	<p>Maślanka 150 ml (<b>MLE.</b>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE.</b>) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadanej 25 g (<b>GLU PSZ, SOJ.</b>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 50 g (<b>SOJ, SEL.</b>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g</p>
	II ŚN			Banan 150 g	Jabłko 150 g	
	Obiad	<p>Ogórkowa z ziemniakami () 300 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b>) kasza pęczak/sypko 180 g (<b>GLU PSZ.</b>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<b>GLU PSZ.</b>) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Surówka wykwitna z olejem b/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml</p>			<p>Ziemniaczana () 300 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<b>GLU JECZ.</b>) Gulasz z udźca kurczaka 100 g (<b>GLU PSZ.</b>) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml</p>	<p>Ogórkowa z ziemniakami () 300 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b>) kasza pęczak/sypko 180 g (<b>GLU PSZ.</b>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<b>GLU PSZ.</b>) Buraczki gotowane drobno tarte() b/c 100 g Surówka wykwitna z olejem b/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml</p>
	PD		<p> pudding z nasion chia z mango 200 g (<b>MLE.</b>)</p>			<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>) Masło extra 82% 5 g (<b>MLE.</b>) Połudwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 20 g (<b>GLU PSZ, SOJ.</b>) Sałata zielona 20 g</p>
	Kolacja	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE.</b>) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz 200 g (<b>JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b>) Ser żółty 50 g (<b>MLE.</b>) Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE.</b>) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz 200 g (<b>JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b>) Ser żółty 50 g (<b>MLE.</b>) Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (<b>GLU PSZ.</b>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE.</b>) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 200 g (<b>SOJ, MLE, SEL.</b>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<b>SOJ.</b>) Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE.</b>) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz 200 g (<b>JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<b>SOJ.</b>) Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	
PN	<p>Dżem 25 g 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g (<b>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</b>)</p>				<p>Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b>)</p>	



**Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-07 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA SIEDLCE**

	SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	
2024-10-12 sobota	Wartość energetyczna: 2851.25 kcal; Białko ogółem: 95.10 g; Tłuszcz: 102.30 g; Kw. tł. nasy.: 37.45 g; Węglowodany ogółem: 395.43 g; W tym cukry: 107.11 g; Błonnik pok.: 42.69 g; Sól: 10.50 g; WW: 35.40 Por; : 13.34 %; : 55.47 %; Ener. z T: 32.29 %; Ener. z Bł.: 2.99 %; K: 3857.52 mg;	Wartość energetyczna: 3011.65 kcal; Białko ogółem: 103.98 g; Tłuszcz: 108.10 g; Kw. tł. nasy.: 39.38 g; Węglowodany ogółem: 416.16 g; W tym cukry: 120.39 g; Błonnik pok.: 43.37 g; Sól: 10.70 g; WW: 37.41 Por; : 13.81 %; : 55.27 %; Ener. z T: 32.30 %; Ener. z Bł.: 2.88 %; K: 4163.52 mg;		Wartość energetyczna: 2563.26 kcal; Białko ogółem: 98.22 g; Tłuszcz: 54.47 g; Kw. tł. nasy.: 21.81 g; Węglowodany ogółem: 437.33 g; W tym cukry: 123.73 g; Błonnik pok.: 31.92 g; Sól: 9.62 g; WW: 40.65 Por; : 15.33 %; : 68.25 %; Ener. z T: 19.12 %; Ener. z Bł.: 2.49 %; K: 4394.14 mg;	Wartość energetyczna: 2277.00 kcal; Białko ogółem: 91.66 g; Tłuszcz: 70.13 g; Kw. tł. nasy.: 21.45 g; Węglowodany ogółem: 332.29 g; W tym cukry: 50.10 g; Błonnik pok.: 52.28 g; Sól: 12.27 g; WW: 28.06 Por; : 16.10 %; : 58.37 %; Ener. z T: 27.72 %; Ener. z Bł.: 4.59 %; K: 3699.90 mg;	
2024-10-13 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Jabłko 150 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g
II ŚN				Jabłko 150 g		
Obiad	Pomidorowa z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	
PD			Maślanka truskawkowa 150 ml ( <b>MLE.</b> ) Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-07 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2024-10-13 niedziela	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Połędwica wiśniowa wędzonka z dodatkim wody wędzona parzona 50 g ( <u>GLU PSZ. SOJ.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g ( <u>GLU PSZ. SOJ.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g ( <u>GLU PSZ. SOJ.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g ( <u>GLU PSZ. SOJ.</u> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 25 g ( <u>GLU PSZ. SOJ.</u> ) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2209.17 kcal; Białko ogółem: 105.12 g; Tłuszcz: 59.81 g; Kw. tł. nasy.: 19.64 g; Węglowodany ogółem: 329.21 g; W tym cukry: 92.23 g; Błonnik pok.: 35.75 g; Sól: 7.60 g; WW: 29.49 Por.; : 19.03 %; : 59.61 %; Ener. z T: 24.37 %; Ener. z Bł.: 3.24 %; K: 4294.04 mg;	Wartość energetyczna: 2396.97 kcal; Białko ogółem: 112.32 g; Tłuszcz: 63.00 g; Kw. tł. nasy.: 21.14 g; Węglowodany ogółem: 361.61 g; W tym cukry: 92.23 g; Błonnik pok.: 35.75 g; Sól: 7.75 g; WW: 32.73 Por.; : 18.74 %; : 60.34 %; Ener. z T: 23.66 %; Ener. z Bł.: 2.98 %; K: 4294.04 mg;	Wartość energetyczna: 2418.37 kcal; Białko ogółem: 114.52 g; Tłuszcz: 63.08 g; Kw. tł. nasy.: 21.12 g; Węglowodany ogółem: 363.75 g; W tym cukry: 92.87 g; Błonnik pok.: 33.53 g; Sól: 7.32 g; WW: 33.17 Por.; : 18.94 %; : 60.16 %; Ener. z T: 23.48 %; Ener. z Bł.: 2.77 %; K: 4327.84 mg;	Wartość energetyczna: 2441.78 kcal; Białko ogółem: 114.09 g; Tłuszcz: 64.68 g; Kw. tł. nasy.: 21.21 g; Węglowodany ogółem: 365.58 g; W tym cukry: 89.41 g; Błonnik pok.: 32.11 g; Sól: 7.99 g; WW: 33.42 Por.; : 18.69 %; : 59.89 %; Ener. z T: 23.84 %; Ener. z Bł.: 2.63 %; K: 4336.45 mg;	Wartość energetyczna: 2152.20 kcal; Białko ogółem: 119.74 g; Tłuszcz: 65.93 g; Kw. tł. nasy.: 22.99 g; Węglowodany ogółem: 290.60 g; W tym cukry: 52.56 g; Błonnik pok.: 47.03 g; Sól: 8.23 g; WW: 24.46 Por.; : 22.25 %; : 54.01 %; Ener. z T: 27.57 %; Ener. z Bł.: 4.37 %; K: 4778.52 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-07 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml	SIE- Papkowata	
2024-10-07 poniedziałek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Maślanka 150 ml ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 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 Sałata zielona 20 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Dyńia z wody 100 g
	II ŚN	Gruszka 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml ( <u>MLE.</u> )	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos ziołowy*b/ml 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 180 g Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Płynna obiad*(-)SIED 500 ml ( <u>SEL.</u> )		Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowo-porzeczkowy* 100 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Sałata zielona 20 g	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml		Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <u>MLE.</u> )
	Kolacja	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Ogórek świeży 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Rukola 20 g	Płynna kolacja *(-)SIED 500 ml ( <u>SEL.</u> )		Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Twarożek z koperkiem 150 g ( <u>MLE.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-07 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml	SIE- Papkowata	
2024-10-07 poniedziałek	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE.</u> )	
		Wartość energetyczna: 2076.14 kcal; Białko ogółem: 92.67 g; Tłuszcz: 61.21 g; Kw. tł. nasy.: 12.92 g; Węglowodany ogółem: 308.93 g; W tym cukry: 43.20 g; Błonnik pok.: 49.11 g; Sól: 11.63 g; WW: 25.93 Por.; : 17.85 %; : 59.52 %; Ener. z T: 26.54 %; Ener. z Bł.: 4.73 %; K: 3539.80 mg;	Wartość energetyczna: 2249.35 kcal; Białko ogółem: 105.70 g; Tłuszcz: 64.14 g; Kw. tł. nasy.: 24.72 g; Węglowodany ogółem: 326.12 g; W tym cukry: 55.26 g; Błonnik pok.: 29.64 g; Sól: 9.54 g; WW: 29.70 Por.; : 18.80 %; : 57.99 %; Ener. z T: 25.66 %; Ener. z Bł.: 2.64 %; K: 3542.53 mg;	Wartość energetyczna: 2177.22 kcal; Białko ogółem: 93.81 g; Tłuszcz: 81.09 g; Kw. tł. nasy.: 18.58 g; Węglowodany ogółem: 281.99 g; W tym cukry: 85.25 g; Błonnik pok.: 29.74 g; Sól: 2.17 g; WW: 25.05 Por.; : 17.23 %; : 51.81 %; Ener. z T: 33.52 %; Ener. z Bł.: 2.73 %; K: 5303.66 mg;	Wartość energetyczna: 1894.56 kcal; Białko ogółem: 73.94 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; Węglowodany ogółem: 259.14 g; W tym cukry: 64.23 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 1.56 g; WW: 22.72 Por.; : 15.61 %; : 54.71 %; Ener. z T: 32.69 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 4454.96 mg;	Wartość energetyczna: 2369.23 kcal; Białko ogółem: 93.76 g; Tłuszcz: 54.47 g; Kw. tł. nasy.: 24.62 g; Węglowodany ogółem: 390.21 g; W tym cukry: 148.24 g; Błonnik pok.: 28.81 g; Sól: 5.18 g; WW: 36.17 Por.; : 15.83 %; : 65.88 %; Ener. z T: 20.69 %; Ener. z Bł.: 2.43 %; K: 3219.60 mg;
2024-10-08 wtorek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasta z makreli wędzonej z warzywami (*) 80 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami (*) 50 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )	Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami (*) 50 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem (*) 100 g ( <u>SEL.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Grochowa z ziemniakami (*) 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza gryczana 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLUPSZ, JAJ.</u> ) Sos ziołowy (*) 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem (*) 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Solferino (*) 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos ziołowy (*) 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Płynna obiad*(*)-SIED 500 ml ( <u>SEL.</u> )		Solferino (*) 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane (*) 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos ziołowy (*) 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 20 g ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 20 g ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Sałata zielona 20 g	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml		Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-07 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml	SIE- Papkowata	
2024-10-08 wtorek	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Pomidor ki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszaný pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Płynna kolacja *( <b>SEL.</b> )-SIED 500 ml ( <b>SEL.</b> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszaný pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</b> )	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt Biszkopty b/m 30 g ( <b>GLU PSZ. JAJ. SOJ.</b> )	
		Wartość energetyczna: 2358.28 kcal; Białko ogółem: 103.53 g; Tłuszcz: 76.65 g; Kw. tł. nasy.: 16.90 g; Węglowodany ogółem: 334.04 g; W tym cukry: 33.42 g; Błonnik pok.: 53.64 g; Sól: 11.86 g; WW: 28.10 Por.; : 17.56 %; : 56.66 %; Ener. z T: 29.25 %; Ener. z Bł.: 4.55 %; K: 3645.37 mg;	Wartość energetyczna: 2121.44 kcal; Białko ogółem: 96.27 g; Tłuszcz: 58.77 g; Kw. tł. nasy.: 25.85 g; Węglowodany ogółem: 314.96 g; W tym cukry: 35.69 g; Błonnik pok.: 33.52 g; Sól: 9.80 g; WW: 28.32 Por.; : 18.15 %; : 59.39 %; Ener. z T: 24.93 %; Ener. z Bł.: 3.16 %; K: 3196.54 mg;	Wartość energetyczna: 2125.42 kcal; Białko ogółem: 91.34 g; Tłuszcz: 80.81 g; Kw. tł. nasy.: 18.59 g; Węglowodany ogółem: 272.08 g; W tym cukry: 89.56 g; Błonnik pok.: 30.15 g; Sól: 2.09 g; WW: 24.05 Por.; : 17.19 %; : 51.20 %; Ener. z T: 34.22 %; Ener. z Bł.: 2.84 %; K: 5319.86 mg;	Wartość energetyczna: 1894.56 kcal; Białko ogółem: 73.94 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; Węglowodany ogółem: 259.14 g; W tym cukry: 64.23 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 1.56 g; WW: 22.72 Por.; : 15.61 %; : 54.71 %; Ener. z T: 32.69 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 4454.96 mg;	Wartość energetyczna: 2544.20 kcal; Białko ogółem: 108.50 g; Tłuszcz: 58.13 g; Kw. tł. nasy.: 21.63 g; Węglowodany ogółem: 410.40 g; W tym cukry: 126.47 g; Błonnik pok.: 33.68 g; Sól: 9.34 g; WW: 37.83 Por.; : 17.06 %; : 64.52 %; Ener. z T: 20.56 %; Ener. z Bł.: 2.65 %; K: 5140.09 mg;
2024-10-09 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa b/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 75 g ( <b>SOJ.</b> ) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa b/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszaný pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml ( <b>GLU PSZ. JAJ. MLE.</b> )	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml ( <b>GLU PSZ. JAJ.</b> )	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszaný pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )
	II ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml ( <b>MLE.</b> )	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Banan 150 g
	Obiad	Grysikowa () 300 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos koperkowy (bez mleka) 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Dyńia z wody 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos koperkowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ. MLE. SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml Dyńia z wody 200 g	Płynna obiad*( <b>SEL.</b> )-SIED 500 ml ( <b>SEL.</b> )	Grysikowa () 300 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ. JAJ.</b> ) Sos koperkowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ. MLE. SEL.</b> ) Dyńia z wody 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-07 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml	SIE- Papkowata
2024-10-09 środa	PD	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml		Maślanka truskawkowa 200 ml ( <u>MLE.</u> )
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna kolacja *(-)-SIED 500 ml ( <u>SEL.</u> )		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 10 g	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt
		Wartość energetyczna: 1909.41 kcal; Białko ogółem: 96.22 g; Tłuszcz: 45.11 g; Kw. tł. nasy.: 11.00 g; Węglowodany ogółem: 292.54 g; W tym cukry: 35.07 g; Błonnik pok.: 35.50 g; Sól: 12.75 g; WW: 25.75 Por.; : 20.16 %; : 61.28 %; Ener. z T: 21.26 %; Ener. z Bł.: 3.72 %; K: 3816.95 mg;	Wartość energetyczna: 2052.68 kcal; Białko ogółem: 119.46 g; Tłuszcz: 49.63 g; Kw. tł. nasy.: 24.26 g; Węglowodany ogółem: 290.27 g; W tym cukry: 39.19 g; Błonnik pok.: 25.89 g; Sól: 12.76 g; WW: 26.31 Por.; : 23.28 %; : 56.56 %; Ener. z T: 21.76 %; Ener. z Bł.: 2.52 %; K: 3761.19 mg;	Wartość energetyczna: 2177.22 kcal; Białko ogółem: 93.81 g; Tłuszcz: 81.09 g; Kw. tł. nasy.: 18.58 g; Węglowodany ogółem: 281.99 g; W tym cukry: 85.25 g; Błonnik pok.: 29.74 g; Sól: 2.17 g; WW: 25.05 Por.; : 17.23 %; : 51.81 %; Ener. z T: 33.52 %; Ener. z Bł.: 2.73 %; K: 5303.66 mg;	Wartość energetyczna: 1894.56 kcal; Białko ogółem: 73.94 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; Węglowodany ogółem: 259.14 g; W tym cukry: 64.23 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 1.56 g; WW: 22.72 Por.; : 15.61 %; : 54.71 %; Ener. z T: 32.69 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 4454.96 mg;	Wartość energetyczna: 2519.63 kcal; Białko ogółem: 111.68 g; Tłuszcz: 58.74 g; Kw. tł. nasy.: 27.54 g; Węglowodany ogółem: 394.92 g; W tym cukry: 126.35 g; Błonnik pok.: 25.65 g; Sól: 8.37 g; WW: 36.90 Por.; : 17.73 %; : 62.69 %; Ener. z T: 20.98 %; Ener. z Bł.: 2.04 %; K: 4460.77 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-07 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml	SIE- Papkowata
2024-10-10 czwartek	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Pasta z ciecierzycy z warzywami () 60 g ( <b>SEL.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Maślanka 150 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 30 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> )
	II ŚN	Kiwi 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 150 g	Kefir 2% tł 200 ml ( <b>MLE.</b> )	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml	Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Płynna obiad*()-SIED 500 ml ( <b>SEL.</b> )		Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-07 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml	SIE- Papkowata	
2024-10-10 czwartek	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią indyczą-wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 50 g ( <b>SOJ. SEL.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersią indyczą-wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 50 g ( <b>SOJ. SEL.</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 25 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.</b> ) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Płynna kolacja *( <b>SEL.</b> )-SIED 500 ml ( <b>SEL.</b> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Zapiekanka z ryżu i jabłka () 200 g ( <b>MLE.</b> ) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 10 g	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2053.65 kcal; Białko ogółem: 81.38 g; Tłuszcz: 53.97 g; Kw. tł. nasy.: 10.61 g; Węglowodany ogółem: 322.66 g; W tym cukry: 46.76 g; Błonnik pok.: 52.70 g; Sól: 8.26 g; WW: 27.14 Por; : 15.85 %; : 62.85 %; Ener. z T: 23.65 %; Ener. z Bł.: 5.13 %; K: 3677.24 mg;	Wartość energetyczna: 1980.39 kcal; Białko ogółem: 84.44 g; Tłuszcz: 46.60 g; Kw. tł. nasy.: 18.56 g; Węglowodany ogółem: 317.00 g; W tym cukry: 52.54 g; Błonnik pok.: 31.22 g; Sól: 9.28 g; WW: 28.58 Por; : 17.06 %; : 64.03 %; Ener. z T: 21.18 %; Ener. z Bł.: 3.15 %; K: 3210.41 mg;	Wartość energetyczna: 2102.42 kcal; Białko ogółem: 93.74 g; Tłuszcz: 81.06 g; Kw. tł. nasy.: 18.57 g; Węglowodany ogółem: 263.48 g; W tym cukry: 75.11 g; Błonnik pok.: 29.70 g; Sól: 2.13 g; WW: 23.25 Por; : 17.84 %; : 50.13 %; Ener. z T: 34.70 %; Ener. z Bł.: 2.82 %; K: 5263.86 mg;	Wartość energetyczna: 1894.56 kcal; Białko ogółem: 73.94 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; Węglowodany ogółem: 259.14 g; W tym cukry: 64.23 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 1.56 g; WW: 22.72 Por; : 15.61 %; : 54.71 %; Ener. z T: 32.69 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 4454.96 mg;	Wartość energetyczna: 2175.97 kcal; Białko ogółem: 86.92 g; Tłuszcz: 48.00 g; Kw. tł. nasy.: 17.10 g; Węglowodany ogółem: 361.41 g; W tym cukry: 103.73 g; Błonnik pok.: 31.59 g; Sól: 7.15 g; WW: 32.97 Por; : 15.98 %; : 66.44 %; Ener. z T: 19.85 %; Ener. z Bł.: 2.90 %; K: 4867.87 mg;	
2024-10-11 piątek	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 75 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Kawa zbożowa b/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT. GLU JECZ.</b> ) Sałata zielona 20 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa b/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT. GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml ( <b>GLU PSZ. JAJ. MLE.</b> )	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml ( <b>GLU PSZ. JAJ.</b> )	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ. JAJ. MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE. GLU ŻYT. GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Dyńia z wody 100 g
	II ŚN	Śliwka 150 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <b>MLE.</b> )	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt



Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-07 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml	SIE- Papkowata
2024-10-11 piątek	Obiad	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml ( <u>SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g ( <u>RYB.</u> ) Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka żydowska z olejem b/c. () 100 g Warzywa po grecku () 100 g ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Ryżowa () 300 ml ( <u>MLE. SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g ( <u>RYB.</u> ) Sos koperkowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Płynna obiad*()-SIED 500 ml ( <u>SEL.</u> )		Ryżowa () 300 ml ( <u>MLE. SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g ( <u>RYB.</u> ) Sos koperkowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Półdewca Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 20 g	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml		Jogurt typu islandzkiego różne smaki Skyr 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g ( <u>JAJ. MLE.</u> ) Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna kolacja *()-SIED 500 ml ( <u>SEL.</u> )		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g ( <u>JAJ. MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u> )	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Biszkopty b/m 30 g ( <u>GLU PSZ. JAJ. SOJ.</u> ) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt
			Wartość energetyczna: 1974.87 kcal; Białko ogółem: 95.94 g; Tłuszcz: 52.77 g; Kw. tł. nasy.: 11.48 g; Węglowodany ogółem: 297.57 g; W tym cukry: 34.73 g; Błonnik pok.: 46.79 g; Sól: 8.86 g; WW: 25.13 Por.; : 19.43 %; : 60.27 %; Ener. z T: 24.05 %; Ener. z Bł.: 4.74 %; K: 4439.17 mg;	Wartość energetyczna: 1994.28 kcal; Białko ogółem: 118.17 g; Tłuszcz: 47.50 g; Kw. tł. nasy.: 16.04 g; Węglowodany ogółem: 283.54 g; W tym cukry: 36.98 g; Błonnik pok.: 29.91 g; Sól: 7.70 g; WW: 25.43 Por.; : 23.70 %; : 56.87 %; Ener. z T: 21.44 %; Ener. z Bł.: 3.00 %; K: 3638.76 mg;	Wartość energetyczna: 2203.82 kcal; Białko ogółem: 93.81 g; Tłuszcz: 81.09 g; Kw. tł. nasy.: 18.58 g; Węglowodany ogółem: 288.64 g; W tym cukry: 91.91 g; Błonnik pok.: 29.74 g; Sól: 2.17 g; WW: 25.72 Por.; : 17.03 %; : 52.39 %; Ener. z T: 33.11 %; Ener. z Bł.: 2.70 %; K: 5303.79 mg;	Wartość energetyczna: 1894.56 kcal; Białko ogółem: 73.94 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; Węglowodany ogółem: 259.14 g; W tym cukry: 64.23 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 1.56 g; WW: 22.72 Por.; : 15.61 %; : 54.71 %; Ener. z T: 32.69 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 4454.96 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-07 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml	SIE- Papkowata	
2024-10-12 sobota	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 25 g ( <u>GLU PSZ. SOJ.</u> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ. SEL.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Maślanka 150 ml ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 25 g ( <u>GLU PSZ. SOJ.</u> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ. SEL.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u> )	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> )	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ. SEL.</u> ) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 25 g ( <u>GLU PSZ. SOJ.</u> ) Kalafor gotowany* 100 g
	II ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml ( <u>MLE.</u> )	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml	Banan 150 g
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) kasza pęczak/sypko 180 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Buraczki gotowane drobno tarte() b/c 100 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Buraczki gotowane drobno tarte() b/c 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Płynna obiad*()-SIED 500 ml ( <u>SEL.</u> )		Ziemniaczana () 300 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 20 g ( <u>GLU PSZ. SOJ.</u> ) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 20 g ( <u>GLU PSZ. SOJ.</u> ) Sałata zielona 20 g	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml		Pudding z nasion chia z mango 200 g ( <u>MLE.</u> )
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 75 g ( <u>SOJ.</u> ) Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 200 g ( <u>SOJ. MLE. SEL.</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna kolacja *()-SIED 500 ml ( <u>SEL.</u> )		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 200 g ( <u>SOJ. MLE. SEL.</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u> )	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-07 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml	SIE- Papkowata
2024-10-12 sobota	Wartość energetyczna: 1929.27 kcal; Białko ogółem: 81.69 g; Tłuszcz: 54.92 g; Kw. tł. nasy.: 11.14 g; Węglowodany ogółem: 289.05 g; W tym cukry: 39.42 g; Błonnik pok.: 49.08 g; Sól: 11.64 g; WW: 24.05 Por.; : 16.94 %; : 59.93 %; Ener. z T: 25.62 %; Ener. z Bł.: 5.09 %; K: 3130.66 mg;	Wartość energetyczna: 2089.21 kcal; Białko ogółem: 90.41 g; Tłuszcz: 46.61 g; Kw. tł. nasy.: 19.90 g; Węglowodany ogółem: 342.10 g; W tym cukry: 51.60 g; Błonnik pok.: 31.50 g; Sól: 12.59 g; WW: 31.07 Por.; : 17.31 %; : 65.50 %; Ener. z T: 20.08 %; Ener. z Bł.: 3.02 %; K: 3544.91 mg;	Wartość energetyczna: 2177.22 kcal; Białko ogółem: 93.81 g; Tłuszcz: 81.09 g; Kw. tł. nasy.: 18.58 g; Węglowodany ogółem: 281.99 g; W tym cukry: 85.25 g; Błonnik pok.: 29.74 g; Sól: 2.17 g; WW: 25.05 Por.; : 17.23 %; : 51.81 %; Ener. z T: 33.52 %; Ener. z Bł.: 2.73 %; K: 5303.66 mg;	Wartość energetyczna: 1894.56 kcal; Białko ogółem: 73.94 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; Węglowodany ogółem: 259.14 g; W tym cukry: 64.23 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 1.56 g; WW: 22.72 Por.; : 15.61 %; : 54.71 %; Ener. z T: 32.69 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 4454.96 mg;	Wartość energetyczna: 2417.62 kcal; Białko ogółem: 99.53 g; Tłuszcz: 48.74 g; Kw. tł. nasy.: 20.79 g; Węglowodany ogółem: 414.23 g; W tym cukry: 129.04 g; Błonnik pok.: 31.97 g; Sól: 9.48 g; WW: 38.26 Por.; : 16.47 %; : 68.54 %; Ener. z T: 18.14 %; Ener. z Bł.: 2.65 %; K: 5486.81 mg;
2024-10-13 niedziela	Śniadanie Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE.</u> ) Dymia z wody 100 g
	II ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	Jabłko pieczone 150 g
Obiad	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Płynna obiad*()-SIED 500 ml ( <u>SEL.</u> )	Pomidorowa z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
PD	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Maślanka truskawkowa 150 ml ( <u>MLE.</u> )	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml	Maślanka truskawkowa 150 ml ( <u>MLE.</u> )

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-07 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml	SIE- Papkowata
2024-10-13 niedziela	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszeniczny 100 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Południca wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g ( <b>GLU PSZ. SOJ.</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Południca wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g ( <b>GLU PSZ. SOJ.</b> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna kolacja *(-)-SIED 500 ml ( <b>SEL.</b> )		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Południca wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g ( <b>GLU PSZ. SOJ.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Kalafior gotowany* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 50 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 25 g ( <b>GLU PSZ. SOJ.</b> ) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 25 g ( <b>GLU PSZ. SOJ.</b> ) Sałata zielona 10 g	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
		Wartość energetyczna: 1930.16 kcal; Białko ogółem: 101.96 g; Tłuszcz: 54.89 g; Kw. tł. nasy.: 13.50 g; Węglowodany ogółem: 278.15 g; W tym cukry: 44.15 g; Błonnik pok.: 47.04 g; Sól: 8.87 g; WW: 23.24 Por; : 21.13 %; : 57.64 %; Ener. z T: 25.59 %; Ener. z Bł.: 4.87 %; K: 4472.32 mg;	Wartość energetyczna: 2233.24 kcal; Białko ogółem: 118.88 g; Tłuszcz: 66.76 g; Kw. tł. nasy.: 23.08 g; Węglowodany ogółem: 303.69 g; W tym cukry: 47.80 g; Błonnik pok.: 35.74 g; Sól: 9.76 g; WW: 26.80 Por; : 21.29 %; : 54.40 %; Ener. z T: 26.90 %; Ener. z Bł.: 3.20 %; K: 4242.97 mg;	Wartość energetyczna: 2113.42 kcal; Białko ogółem: 91.94 g; Tłuszcz: 79.31 g; Kw. tł. nasy.: 17.69 g; Węglowodany ogółem: 272.08 g; W tym cukry: 66.91 g; Błonnik pok.: 29.70 g; Sól: 2.09 g; WW: 24.05 Por; : 17.40 %; : 51.50 %; Ener. z T: 33.77 %; Ener. z Bł.: 2.81 %; K: 5019.86 mg;	Wartość energetyczna: 1894.56 kcal; Białko ogółem: 73.94 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; Węglowodany ogółem: 259.14 g; W tym cukry: 64.23 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 1.56 g; WW: 22.72 Por; : 15.61 %; : 54.71 %; Ener. z T: 32.69 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 4454.96 mg;	Wartość energetyczna: 2393.84 kcal; Białko ogółem: 100.45 g; Tłuszcz: 66.96 g; Kw. tł. nasy.: 22.49 g; Węglowodany ogółem: 360.97 g; W tym cukry: 90.65 g; Błonnik pok.: 34.23 g; Sól: 7.91 g; WW: 32.64 Por; : 16.79 %; : 60.32 %; Ener. z T: 25.17 %; Ener. z Bł.: 2.86 %; K: 4106.53 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-07 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2024-10-07 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Dyńa z wody 100 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Banan 150 g	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Banan 150 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE,</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <b>SOJ,</b> ) Banan 150 g Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW,</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <b>SOJ,</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g				Gruszka 150 g
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Ryż na sypko 180 g Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowo-porzeczkowy* 100 g ( <b>MLE,</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Ryż na sypko 180 g Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos ziołowy* b/ml 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Surówka z marchwi z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml				Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml ( <b>MLE,</b> )
Kolacja	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 75 g ( <b>SOJ,</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <b>SEL,</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Twarożek z koperkiem 80 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Pomidor 80 g Rukola 20 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE,</b> ) Twarożek z koperkiem 80 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Rukola 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek z papryką 80 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Ogórek świeży 80 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Rukola 20 g	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-07 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych	
2024-10-07 poniedziałek	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE.</u> )	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE.</u> )	
		Wartość energetyczna: 2265.87 kcal; Białko ogółem: 83.91 g; Tłuszcz: 53.94 g; Kw. tł. nasy.: 10.60 g; Węglowodany ogółem: 377.87 g; W tym cukry: 118.38 g; Błonnik pok.: 34.15 g; Sól: 9.09 g; WW: 34.41 Por; : 14.81 %; : 66.71 %; Ener. z T: 21.43 %; Ener. z Bł.: 3.01 %; K: 3141.83 mg;	Wartość energetyczna: 2225.48 kcal; Białko ogółem: 88.07 g; Tłuszcz: 47.05 g; Kw. tł. nasy.: 22.85 g; Węglowodany ogółem: 379.43 g; W tym cukry: 151.80 g; Błonnik pok.: 23.45 g; Sól: 4.99 g; WW: 35.76 Por; : 15.83 %; : 68.20 %; Ener. z T: 19.03 %; Ener. z Bł.: 2.11 %; K: 3277.40 mg;	Wartość energetyczna: 2132.17 kcal; Białko ogółem: 83.57 g; Tłuszcz: 50.08 g; Kw. tł. nasy.: 10.60 g; Węglowodany ogółem: 352.84 g; W tym cukry: 100.57 g; Błonnik pok.: 28.33 g; Sól: 8.14 g; WW: 32.60 Por; : 15.68 %; : 66.19 %; Ener. z T: 21.14 %; Ener. z Bł.: 2.66 %; K: 3334.43 mg;	Wartość energetyczna: 2119.90 kcal; Białko ogółem: 88.88 g; Tłuszcz: 34.18 g; Kw. tł. nasy.: 15.91 g; Węglowodany ogółem: 381.70 g; W tym cukry: 153.46 g; Błonnik pok.: 21.63 g; Sól: 4.40 g; WW: 36.23 Por; : 16.77 %; : 72.02 %; Ener. z T: 14.51 %; Ener. z Bł.: 2.04 %; K: 3368.27 mg;	Wartość energetyczna: 2338.66 kcal; Białko ogółem: 108.46 g; Tłuszcz: 64.45 g; Kw. tł. nasy.: 20.38 g; Węglowodany ogółem: 352.91 g; W tym cukry: 110.49 g; Błonnik pok.: 45.28 g; Sól: 6.19 g; WW: 30.86 Por; : 18.55 %; : 60.36 %; Ener. z T: 24.80 %; Ener. z Bł.: 3.87 %; K: 4382.55 mg;
2024-10-08 wtorek	Śniadanie	Kasza manna na wodzie 300 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 75 g ( <u>SOJ.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 100 g ( <u>SEL.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami ( ) 50 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Jabłko 150 g	Kasza manna na wodzie 300 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 75 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Jabłko 150 g	Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami ( ) 50 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor b/skórki 80 g Jabłko 150 g Mix sałat 20 g	Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami ( ) 50 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g			Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 150 g	
	Obiad	Solferino (bez mleka) ( ) 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos ziołowy ( ) 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Solferino ( ) 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos ziołowy ( ) 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Solferino (bez mleka) ( ) 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos ziołowy ( ) 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Solferino ( ) 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos ziołowy ( ) 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami ( ) 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza gryczana 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos ziołowy ( ) 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem ( ) 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 cytrynowym z/c 200 ml			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 20 g ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Sałata zielona 20 g	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-07 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych	
2024-10-08 wtorek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Brokuł gotowany* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidoroki koktajlowe 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g
	PN	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Biskopki b/m 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</b> )		Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g		
	Wartość energetyczna: 2378.48 kcal; Białko ogółem: 93.00 g; Tłuszcz: 48.21 g; Kw. tł. nasy.: 10.89 g; Węglowodany ogółem: 406.51 g; W tym cukry: 119.05 g; Błonnik pok.: 31.60 g; Sól: 10.07 g; WW: 37.60 Por.; : 15.64 %; : 68.37 %; Ener. z T: 18.24 %; Ener. z Bł.: 2.66 %; K: 4229.74 mg;	Wartość energetyczna: 2409.00 kcal; Białko ogółem: 101.63 g; Tłuszcz: 57.61 g; Kw. tł. nasy.: 24.72 g; Węglowodany ogółem: 381.51 g; W tym cukry: 100.07 g; Błonnik pok.: 27.92 g; Sól: 8.45 g; WW: 35.56 Por.; : 16.88 %; : 63.35 %; Ener. z T: 21.52 %; Ener. z Bł.: 2.32 %; K: 3517.00 mg;	Wartość energetyczna: 2110.73 kcal; Białko ogółem: 91.00 g; Tłuszcz: 43.34 g; Kw. tł. nasy.: 10.97 g; Węglowodany ogółem: 349.22 g; W tym cukry: 76.47 g; Błonnik pok.: 26.26 g; Sól: 9.45 g; WW: 32.47 Por.; : 17.25 %; : 66.18 %; Ener. z T: 18.48 %; Ener. z Bł.: 2.49 %; K: 2902.11 mg;	Wartość energetyczna: 2345.40 kcal; Białko ogółem: 97.06 g; Tłuszcz: 48.25 g; Kw. tł. nasy.: 18.69 g; Węglowodany ogółem: 391.62 g; W tym cukry: 110.75 g; Błonnik pok.: 26.05 g; Sól: 6.01 g; WW: 36.84 Por.; : 16.55 %; : 66.79 %; Ener. z T: 18.51 %; Ener. z Bł.: 2.22 %; K: 3629.56 mg;	Wartość energetyczna: 2643.84 kcal; Białko ogółem: 119.94 g; Tłuszcz: 74.53 g; Kw. tł. nasy.: 22.46 g; Węglowodany ogółem: 393.96 g; W tym cukry: 81.15 g; Błonnik pok.: 48.68 g; Sól: 10.77 g; WW: 34.64 Por.; : 18.15 %; : 59.61 %; Ener. z T: 25.37 %; Ener. z Bł.: 3.68 %; K: 4440.76 mg;	
2024-10-09 środa	Śniadanie	Kasza manna na wodzie 300 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Dżem 25 g 1 szt Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Banan 150 g Sałata lodowa 20 g	Kasza manna na wodzie 300 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 75 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Banan 150 g Sałata lodowa 20 g	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Banan 150 g Sałata lodowa 20 g	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g
	II ŚN	Banan 150 g				Banan 150 g
	Obiad	Grysikowa () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos koperkowy (bez mleka) 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Dyńa z wody 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos koperkowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Dyńa z wody 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos koperkowy (bez mleka) 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Dyńa z wody 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos koperkowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Dyńa z wody 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos koperkowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Dyńa z wody 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-07 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2024-10-09 środa	PD	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml				Maślanka truskawkowa 200 ml ( <b>MLE,</b> )
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <b>SOJ,</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Bułka maślana 1 szt 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> )	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Bułka maślana 1 szt 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> )	
		Wartość energetyczna: 2104.60 kcal; Białko ogółem: 80.93 g; Tłuszcz: 42.18 g; Kw. tł. nasy.: 10.45 g; Węglowodany ogółem: 359.89 g; W tym cukry: 123.75 g; Błonnik pok.: 25.46 g; Sól: 8.15 g; WW: 33.40 Por; : 15.38 %; : 68.40 %; Ener. z T: 18.04 %; Ener. z Bł.: 2.42 %; K: 3878.71 mg;	Wartość energetyczna: 2532.46 kcal; Białko ogółem: 130.15 g; Tłuszcz: 53.76 g; Kw. tł. nasy.: 25.87 g; Węglowodany ogółem: 389.63 g; W tym cukry: 102.69 g; Błonnik pok.: 24.80 g; Sól: 9.86 g; WW: 36.48 Por; : 20.56 %; : 61.54 %; Ener. z T: 19.11 %; Ener. z Bł.: 1.96 %; K: 4648.24 mg;	Wartość energetyczna: 1998.27 kcal; Białko ogółem: 91.51 g; Tłuszcz: 33.86 g; Kw. tł. nasy.: 9.18 g; Węglowodany ogółem: 338.41 g; W tym cukry: 91.19 g; Błonnik pok.: 22.79 g; Sól: 8.29 g; WW: 31.56 Por; : 18.32 %; : 67.74 %; Ener. z T: 15.25 %; Ener. z Bł.: 2.28 %; K: 3931.45 mg;	Wartość energetyczna: 2359.81 kcal; Białko ogółem: 123.18 g; Tłuszcz: 41.86 g; Kw. tł. nasy.: 18.36 g; Węglowodany ogółem: 379.99 g; W tym cukry: 96.52 g; Błonnik pok.: 22.94 g; Sól: 8.24 g; WW: 35.70 Por; : 20.88 %; : 64.41 %; Ener. z T: 15.97 %; Ener. z Bł.: 1.94 %; K: 4549.43 mg;	Wartość energetyczna: 2564.12 kcal; Białko ogółem: 136.32 g; Tłuszcz: 60.90 g; Kw. tł. nasy.: 21.81 g; Węglowodany ogółem: 380.54 g; W tym cukry: 76.26 g; Błonnik pok.: 30.51 g; Sól: 11.28 g; WW: 35.08 Por; : 21.27 %; : 59.36 %; Ener. z T: 21.38 %; Ener. z Bł.: 2.38 %; K: 4780.05 mg;



Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-07 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2024-10-10 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 75 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> )	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 30 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 150 g	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 75 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 30 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Pasta z ciecierzycy z warzywami () 60 g ( <b>SEL.</b> ) Sałata zielona 20 g
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g				Kiwi 1 szt 1 szt
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
PD	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml				Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml Herbatniki 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-07 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2024-10-10 czwartek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 30 g ( <u>SOJ. SEL.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Zapiekanka z ryżu i jabłka () 200 g ( <u>MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 30 g ( <u>SOJ. SEL.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Zapiekanka z ryżu i jabłka () 200 g ( <u>MLE.</u> ) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Zapiekanka z ryżu i jabłka () 200 g ( <u>MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2077.13 kcal; Białko ogółem: 84.17 g; Tłuszcz: 44.52 g; Kw. tł. nasy.: 11.10 g; Węglowodany ogółem: 348.45 g; W tym cukry: 81.60 g; Błonnik pok.: 31.27 g; Sól: 8.80 g; WW: 31.62 Por; : 16.21 %; : 67.10 %; Ener. z T: 19.29 %; Ener. z Bł.: 3.01 %; K: 4185.12 mg;	Wartość energetyczna: 1957.83 kcal; Białko ogółem: 73.86 g; Tłuszcz: 41.55 g; Kw. tł. nasy.: 14.36 g; Węglowodany ogółem: 331.33 g; W tym cukry: 83.17 g; Błonnik pok.: 26.79 g; Sól: 5.75 g; WW: 30.43 Por; : 15.09 %; : 67.69 %; Ener. z T: 19.10 %; Ener. z Bł.: 2.74 %; K: 3355.64 mg;	Wartość energetyczna: 1866.53 kcal; Białko ogółem: 74.75 g; Tłuszcz: 38.56 g; Kw. tł. nasy.: 8.37 g; Węglowodany ogółem: 316.79 g; W tym cukry: 64.33 g; Błonnik pok.: 27.61 g; Sól: 7.57 g; WW: 28.83 Por; : 16.02 %; : 67.89 %; Ener. z T: 18.59 %; Ener. z Bł.: 2.96 %; K: 2998.81 mg;	Wartość energetyczna: 1895.18 kcal; Białko ogółem: 74.89 g; Tłuszcz: 36.74 g; Kw. tł. nasy.: 11.39 g; Węglowodany ogółem: 326.07 g; W tym cukry: 84.24 g; Błonnik pok.: 25.58 g; Sól: 4.83 g; WW: 30.05 Por; : 15.81 %; : 68.82 %; Ener. z T: 17.45 %; Ener. z Bł.: 2.70 %; K: 3456.72 mg;	Wartość energetyczna: 2127.92 kcal; Białko ogółem: 74.32 g; Tłuszcz: 53.04 g; Kw. tł. nasy.: 11.90 g; Węglowodany ogółem: 346.13 g; W tym cukry: 83.01 g; Błonnik pok.: 38.79 g; Sól: 5.04 g; WW: 30.90 Por; : 13.97 %; : 65.06 %; Ener. z T: 22.43 %; Ener. z Bł.: 3.65 %; K: 3749.61 mg;
2024-10-11 piątek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Dynia z wody 100 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE. 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> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Dżem 25 g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml 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> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Dżem 25 g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</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> ) Dżem 25 g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				Śliwka 150 g

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-07 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2024-10-11 piątek	Obiad	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml ( <b>SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g ( <b>RYB.</b> ) Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ryżowa () 300 ml ( <b>MLE. SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g ( <b>RYB.</b> ) Sos koperkowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ. MLE.</b> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml ( <b>SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g ( <b>RYB.</b> ) Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ryżowa () 300 ml ( <b>MLE. SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g ( <b>RYB.</b> ) Sos koperkowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ. MLE.</b> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem () 300 ml ( <b>MLE. SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g ( <b>RYB.</b> ) Sos koperkowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ. MLE.</b> ) Surówka żydowska z olejem. () 100 g Warzywa po grecku () 100 g ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml				Jogurt typu islandzkiego różne smaki Skyr 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE.</b> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Biszkopty b/m 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</b> ) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2283.41 kcal; Białko ogółem: 90.03 g; Tłuszcz: 46.00 g; Kw. tł. nasy.: 9.84 g; Węglowodany ogółem: 385.73 g; W tym cukry: 105.25 g; Błonnik pok.: 27.97 g; Sól: 7.39 g; WW: 35.76 Por.; : 15.77 %; : 67.57 %; Ener. z T: 18.13 %; Ener. z Bł.: 2.45 %; K: 3599.73 mg;	Wartość energetyczna: 2509.37 kcal; Białko ogółem: 113.04 g; Tłuszcz: 56.37 g; Kw. tł. nasy.: 19.85 g; Węglowodany ogółem: 396.59 g; W tym cukry: 112.30 g; Błonnik pok.: 26.47 g; Sól: 6.79 g; WW: 37.18 Por.; : 18.02 %; : 63.22 %; Ener. z T: 20.22 %; Ener. z Bł.: 2.11 %; K: 4234.00 mg;	Wartość energetyczna: 2191.44 kcal; Białko ogółem: 88.85 g; Tłuszcz: 46.10 g; Kw. tł. nasy.: 9.83 g; Węglowodany ogółem: 364.95 g; W tym cukry: 88.68 g; Błonnik pok.: 26.25 g; Sól: 6.75 g; WW: 33.98 Por.; : 16.22 %; : 66.61 %; Ener. z T: 18.93 %; Ener. z Bł.: 2.40 %; K: 3663.41 mg;	Wartość energetyczna: 2370.47 kcal; Białko ogółem: 104.72 g; Tłuszcz: 40.28 g; Kw. tł. nasy.: 10.91 g; Węglowodany ogółem: 406.31 g; W tym cukry: 106.22 g; Błonnik pok.: 24.44 g; Sól: 5.48 g; WW: 38.41 Por.; : 17.67 %; : 68.56 %; Ener. z T: 15.29 %; Ener. z Bł.: 2.06 %; K: 4064.74 mg;	Wartość energetyczna: 2383.68 kcal; Białko ogółem: 124.34 g; Tłuszcz: 58.72 g; Kw. tł. nasy.: 14.70 g; Węglowodany ogółem: 355.40 g; W tym cukry: 101.28 g; Błonnik pok.: 37.49 g; Sól: 7.07 g; WW: 31.97 Por.; : 20.87 %; : 59.64 %; Ener. z T: 22.17 %; Ener. z Bł.: 3.15 %; K: 4855.78 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-07 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych	
2024-10-12 sobota	Śniadanie	Płatki ryżowe na wodzie 300 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią indyczą-wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 50 g ( <b>SOJ. SEL.</b> ) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadanej 25 g ( <b>GLU PSZ. SOJ.</b> ) Kalafior gotowany* 100 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ. MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadanej 25 g ( <b>GLU PSZ. SOJ.</b> ) Szynka z piersią indyczą-wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 50 g ( <b>SOJ. SEL.</b> ) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadanej 25 g ( <b>GLU PSZ. SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Banan 150 g	Płatki ryżowe na wodzie 300 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadanej 25 g ( <b>GLU PSZ. SOJ.</b> ) Szynka z piersią indyczą-wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 50 g ( <b>SOJ. SEL.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Banan 150 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ. MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadanej 25 g ( <b>GLU PSZ. SOJ.</b> ) Szynka z piersią indyczą-wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 50 g ( <b>SOJ. SEL.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ. MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadanej 25 g ( <b>GLU PSZ. SOJ.</b> ) Szynka z piersią indyczą-wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 50 g ( <b>SOJ. SEL.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN	Banan 150 g				Banan 150 g
	Obiad	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml ( <b>GLU PSZ. MLE. SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml ( <b>GLU PSZ. MLE. SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ. MLE. SEL.</b> ) kasza pęczak/sypko 180 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Buraczki gotowane drobno tarte() b/c 100 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml				Pudding z nasion chia z mango 200 g ( <b>MLE.</b> )
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 75 g ( <b>SOJ.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drobiowej 200 g ( <b>SOJ. MLE. SEL.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 75 g ( <b>SOJ.</b> ) Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drobiowej 200 g ( <b>SOJ. MLE. SEL.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drobiowej 200 g ( <b>JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Dżem 25 g 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ. JAJ. MLE. SO2.</b> )	Dżem 25 g 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Dżem 25 g 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ. JAJ. MLE. SO2.</b> )		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-07 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych	
2024-10-12 sobota	Wartość energetyczna: 2154.14 kcal; Białko ogółem: 78.82 g; Tłuszcz: 35.30 g; Kw. tł. nasy.: 8.82 g; Węglowodany ogółem: 394.18 g; W tym cukry: 130.73 g; Błonnik pok.: 26.29 g; Sól: 8.37 g; WW: 36.83 Por; : 14.64 %; : 73.19 %; Ener. z T: 14.75 %; Ener. z Bł.: 2.44 %; K: 4393.93 mg;	Wartość energetyczna: 2460.95 kcal; Białko ogółem: 95.39 g; Tłuszcz: 51.74 g; Kw. tł. nasy.: 20.43 g; Węglowodany ogółem: 418.20 g; W tym cukry: 110.46 g; Błonnik pok.: 31.29 g; Sól: 9.52 g; WW: 38.79 Por; : 15.50 %; : 67.97 %; Ener. z T: 18.92 %; Ener. z Bł.: 2.54 %; K: 4199.44 mg;	Wartość energetyczna: 2093.34 kcal; Białko ogółem: 80.39 g; Tłuszcz: 37.48 g; Kw. tł. nasy.: 9.09 g; Węglowodany ogółem: 370.62 g; W tym cukry: 95.14 g; Błonnik pok.: 25.11 g; Sól: 8.19 g; WW: 34.64 Por; : 15.36 %; : 70.82 %; Ener. z T: 16.11 %; Ener. z Bł.: 2.40 %; K: 3410.70 mg;	Wartość energetyczna: 2375.58 kcal; Białko ogółem: 98.65 g; Tłuszcz: 43.73 g; Kw. tł. nasy.: 14.93 g; Węglowodany ogółem: 411.18 g; W tym cukry: 103.26 g; Błonnik pok.: 29.45 g; Sól: 8.73 g; WW: 38.30 Por; : 16.61 %; : 69.24 %; Ener. z T: 16.57 %; Ener. z Bł.: 2.48 %; K: 4321.50 mg;	Wartość energetyczna: 2580.41 kcal; Białko ogółem: 100.59 g; Tłuszcz: 79.72 g; Kw. tł. nasy.: 18.48 g; Węglowodany ogółem: 380.14 g; W tym cukry: 92.21 g; Błonnik pok.: 48.85 g; Sól: 9.85 g; WW: 33.28 Por; : 15.59 %; : 58.93 %; Ener. z T: 27.81 %; Ener. z Bł.: 3.79 %; K: 4425.77 mg;	
2024-10-13 niedziela	Sniadanie	Kasza manna na wodzie 300 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Dyńia z wody 100 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Jabłko pieczone 150 g	Kasza manna na wodzie 300 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Jabłko pieczone 150 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Jabłko pieczone 150 g Sałata lodowa 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g				Jabłko 150 g
Obiad	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	
	PD	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml				Maślanka 150 ml ( <b>MLE.</b> ) Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-07 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2024-10-13 niedziela	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g ( <b>GLU PSZ. SOJ.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Kalafior gotowany* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g ( <b>GLU PSZ. SOJ.</b> ) 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 Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g ( <b>GLU PSZ. SOJ.</b> ) 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 Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g ( <b>GLU PSZ. SOJ.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g ( <b>GLU PSZ. SOJ.</b> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				
			Wartość energetyczna: 2169.16 kcal; Białko ogółem: 82.84 g; Tłuszcz: 49.73 g; Kw. tł. nasy.: 11.96 g; Węglowodany ogółem: 361.42 g; W tym cukry: 108.43 g; Błonnik pok.: 34.08 g; Sól: 8.86 g; WW: 32.72 Por.; : 15.28 %; : 66.65 %; Ener. z T: 20.63 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 3731.68 mg;	Wartość energetyczna: 2253.98 kcal; Białko ogółem: 106.89 g; Tłuszcz: 61.49 g; Kw. tł. nasy.: 19.71 g; Węglowodany ogółem: 333.18 g; W tym cukry: 89.41 g; Błonnik pok.: 32.11 g; Sól: 7.84 g; WW: 30.18 Por.; : 18.97 %; : 59.13 %; Ener. z T: 24.55 %; Ener. z Bł.: 2.85 %; K: 4336.45 mg;	Wartość energetyczna: 1962.69 kcal; Białko ogółem: 89.35 g; Tłuszcz: 45.89 g; Kw. tł. nasy.: 10.50 g; Węglowodany ogółem: 313.24 g; W tym cukry: 76.69 g; Błonnik pok.: 31.93 g; Sól: 8.26 g; WW: 28.23 Por.; : 18.21 %; : 63.84 %; Ener. z T: 21.04 %; Ener. z Bł.: 3.25 %; K: 3959.73 mg;	Wartość energetyczna: 2176.40 kcal; Białko ogółem: 105.45 g; Tłuszcz: 52.86 g; Kw. tł. nasy.: 14.02 g; Węglowodany ogółem: 334.13 g; W tym cukry: 90.37 g; Błonnik pok.: 30.24 g; Sól: 6.41 g; WW: 30.51 Por.; : 19.38 %; : 61.41 %; Ener. z T: 21.86 %; Ener. z Bł.: 2.78 %; K: 4449.02 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-07 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2024-10-07 poniedziałek	Śniadanie	Plątki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 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> ) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Dżem 25 g 1 szt Banan 150 g Pomidor 80 g Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 30 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Dżem 25 g 1 szt Banan 150 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> )
	II ŚN	Gruszka 150 g	Gruszka 150 g Wafle ryżowe 20 g			
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowo-porczezkowy* 100 g ( <u>MLE,</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ryż na sytko 180 g Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos ziołowy*b/ml 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Surówka z marchwi z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowo-porczezkowy* 100 g ( <u>MLE,</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 250 g Sos jogurtowo-porczezkowy* 50 g ( <u>MLE,</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Herbata czarna granulowana z/c 500 ml Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> )
	PD	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <u>MLE,</u> ) Biszkopty b/m 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ,</u> )	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml Biszkopty b/m 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ,</u> )			
	Kolacja	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Pomidor 80 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Rukola 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) 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> ) Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Rukola 20 g	Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE,</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Rukola 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Twarożek z koperkiem 50 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-07 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA SIEDLCE**

	SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2024-10-07 poniedziałek	PN Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE,</b> )	Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <b>SOJ,</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Sałata zielona 5 g	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE,</b> )		Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2485.38 kcal; Białko ogółem: 96.57 g; Tłuszcz: 53.05 g; Kw. tł. nasy.: 25.13 g; Węglowodany ogółem: 422.24 g; W tym cukry: 162.85 g; Błonnik pok.: 24.09 g; Sól: 5.22 g; WW: 39.91 Por.; : 15.54 %; : 67.95 %; Ener. z T: 19.21 %; Ener. z Bł.: 1.94 %; K: 3145.84 mg;	Wartość energetyczna: 2537.51 kcal; Białko ogółem: 93.26 g; Tłuszcz: 57.22 g; Kw. tł. nasy.: 12.00 g; Węglowodany ogółem: 427.56 g; W tym cukry: 102.17 g; Błonnik pok.: 30.75 g; Sól: 9.55 g; WW: 39.72 Por.; : 14.70 %; : 67.40 %; Ener. z T: 20.29 %; Ener. z Bł.: 2.42 %; K: 2922.45 mg;	Wartość energetyczna: 2028.98 kcal; Białko ogółem: 45.20 g; Tłuszcz: 45.99 g; Kw. tł. nasy.: 20.28 g; Węglowodany ogółem: 367.52 g; W tym cukry: 155.93 g; Błonnik pok.: 16.09 g; Sól: 0.91 g; WW: 35.35 Por.; : 8.91 %; : 72.45 %; Ener. z T: 20.40 %; Ener. z Bł.: 1.59 %; K: 2462.30 mg;	Wartość energetyczna: 1877.73 kcal; Białko ogółem: 33.15 g; Tłuszcz: 43.01 g; Kw. tł. nasy.: 18.93 g; Węglowodany ogółem: 346.93 g; W tym cukry: 147.17 g; Błonnik pok.: 14.05 g; Sól: 0.80 g; WW: 33.49 Por.; : 7.06 %; : 73.90 %; Ener. z T: 20.61 %; Ener. z Bł.: 1.50 %; K: 2267.56 mg;	Wartość energetyczna: 887.22 kcal; Białko ogółem: 19.66 g; Tłuszcz: 7.47 g; Kw. tł. nasy.: 0.18 g; Węglowodany ogółem: 184.88 g; W tym cukry: 34.15 g; Błonnik pok.: 2.73 g; Sól: 0.19 g; WW: 18.29 Por.; : 8.86 %; : 83.35 %; Ener. z T: 7.57 %; Ener. z Bł.: 0.62 %; K: 127.46 mg;
2024-10-08 wtorek	Śniadanie Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami ( ) 50 g ( <b>RYB, SEL,</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Kasza manna na wodzie 300 ml ( <b>GLU PSZ,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 75 g ( <b>SOJ,</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami ( ) 30 g ( <b>RYB, SEL,</b> ) Pomidor 80 g Jabłko 150 g Biszkopty b/m 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ,</b> ) Mix sałat 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Chleb bezglutenowy 100 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <b>SOJ,</b> ) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Jabłko 150 g	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko pieczone 150 g Biszkopty b/m 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ,</b> )			
2024-10-08 wtorek	Obiad Solferino ( ) 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JĘCZ,</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos ziołowy ( ) 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Solferino (bez mleka) ( ) 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JĘCZ,</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Sos ziołowy (b/ml) 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Solferino (bez mleka) ( ) 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JĘCZ,</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml Sos ziołowy ( ) 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )	Solferino (bez mleka) ( ) 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JĘCZ,</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos ziołowy ( ) 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Herbata czarna ekspresowa z/c 500 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> )
2024-10-08 wtorek	PD Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,</b> ) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )	Wafle ryżowe 30 g Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml			



Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-07 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa	
2024-10-08 wtorek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Miód (25g) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kleik ryżowy na wodzie 200 g Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ. SOJ. MLE.</b> )
	PN	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g		Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2751.50 kcal; Białko ogółem: 111.33 g; Tłuszcz: 68.36 g; Kw. tł. nasy.: 28.47 g; Węglowodany ogółem: 432.51 g; W tym cukry: 122.72 g; Błonnik pok.: 29.52 g; Sól: 9.06 g; WW: 40.56 Por: : 16.18 %; : 62.88 %; Ener. z T: 22.36 %; Ener. z Bł.: 2.15 %; K: 3817.00 mg;	Wartość energetyczna: 2527.19 kcal; Białko ogółem: 95.95 g; Tłuszcz: 46.16 g; Kw. tł. nasy.: 11.12 g; Węglowodany ogółem: 441.47 g; W tym cukry: 115.67 g; Błonnik pok.: 27.28 g; Sól: 9.51 g; WW: 41.61 Por: : 15.19 %; : 69.88 %; Ener. z T: 16.44 %; Ener. z Bł.: 2.16 %; K: 2904.15 mg;	Wartość energetyczna: 2054.70 kcal; Białko ogółem: 50.71 g; Tłuszcz: 54.70 g; Kw. tł. nasy.: 20.10 g; Węglowodany ogółem: 344.09 g; W tym cukry: 84.51 g; Błonnik pok.: 20.89 g; Sól: 3.25 g; WW: 32.49 Por: : 9.87 %; : 66.99 %; Ener. z T: 23.96 %; Ener. z Bł.: 2.03 %; K: 2731.35 mg;	Wartość energetyczna: 1902.41 kcal; Białko ogółem: 38.97 g; Tłuszcz: 48.48 g; Kw. tł. nasy.: 18.82 g; Węglowodany ogółem: 333.83 g; W tym cukry: 103.28 g; Błonnik pok.: 19.84 g; Sól: 3.08 g; WW: 31.69 Por: : 8.19 %; : 70.19 %; Ener. z T: 22.94 %; Ener. z Bł.: 2.09 %; K: 2523.78 mg;	Wartość energetyczna: 887.22 kcal; Białko ogółem: 19.86 g; Tłuszcz: 7.47 g; Kw. tł. nasy.: 0.18 g; Węglowodany ogółem: 184.88 g; W tym cukry: 34.15 g; Błonnik pok.: 2.73 g; Sól: 0.25 g; WW: 18.29 Por: : 8.95 %; : 83.35 %; Ener. z T: 7.57 %; Ener. z Bł.: 0.62 %; K: 159.20 mg;	
2024-10-09 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE. GLU ŻYT. GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Kasza manna na wodzie 300 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT. GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 75 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE. GLU ŻYT. GLU JECZ.</b> ) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 2 szt Banan 150 g Pomidor 80 g Podpłomyki b/c 30 g ( <b>GLU PSZ. MLE.</b> ) Sałata lodowa 20 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 2 szt Banan 150 g Pomidor 80 g Podpłomyki b/c 30 g ( <b>GLU PSZ. MLE.</b> ) Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT. GLU JECZ.</b> ) Sałata lodowa 20 g	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ. SOJ. MLE.</b> )
	II ŚN	Banan 150 g	Banan 150 g Wafle ryżowe 20 g			
Obiad	Grysikowa () 300 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos koperkowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ. MLE. SEL.</b> ) Dynia z wody 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos koperkowy (bez mleka) 80 ml ( <b>GLU PSZ. MLE. SEL.</b> ) Dynia z wody 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos koperkowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ. MLE. SEL.</b> ) Dynia z wody 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos koperkowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ. MLE. SEL.</b> ) Dynia z wody 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Herbata czarna granulowana z/c 500 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ. SOJ. MLE.</b> )	

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-07 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2024-10-09 środa	PD	Maślanka truskawkowa 200 ml ( <b>MLE,</b> ) Wafelki 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g ( <b>GLU PSZ, SOJ,</b> ) Sałata zielona 10 g			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g ( <b>SOJ,</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 20 g ( <b>SOJ,</b> ) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> )
	PN	Bułka maślana 1 szt 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> )	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2842.46 kcal; Białko ogółem: 138.11 g; Tłuszcz: 66.06 g; Kw. tł. nasy.: 33.57 g; Węglowodany ogółem: 431.63 g; W tym cukry: 102.69 g; Błonnik pok.: 24.80 g; Sól: 10.20 g; WW: 40.68 Por; : 19.44 %; : 60.74 %; Ener. z T: 20.92 %; Ener. z Bł.: 1.75 %; K: 4648.24 mg;	Wartość energetyczna: 2224.67 kcal; Białko ogółem: 93.14 g; Tłuszcz: 38.62 g; Kw. tł. nasy.: 10.71 g; Węglowodany ogółem: 382.72 g; W tym cukry: 91.60 g; Błonnik pok.: 25.29 g; Sól: 8.83 g; WW: 35.73 Por; : 16.75 %; : 68.82 %; Ener. z T: 15.62 %; Ener. z Bł.: 2.27 %; K: 3949.54 mg;	Wartość energetyczna: 1947.10 kcal; Białko ogółem: 52.54 g; Tłuszcz: 45.40 g; Kw. tł. nasy.: 19.75 g; Węglowodany ogółem: 334.75 g; W tym cukry: 116.99 g; Błonnik pok.: 16.94 g; Sól: 3.41 g; WW: 31.91 Por; : 10.79 %; : 68.77 %; Ener. z T: 20.99 %; Ener. z Bł.: 1.74 %; K: 3700.28 mg;	Wartość energetyczna: 1798.87 kcal; Białko ogółem: 35.17 g; Tłuszcz: 40.51 g; Kw. tł. nasy.: 17.59 g; Węglowodany ogółem: 326.05 g; W tym cukry: 109.63 g; Błonnik pok.: 16.91 g; Sól: 2.40 g; WW: 31.02 Por; : 7.82 %; : 72.50 %; Ener. z T: 20.27 %; Ener. z Bł.: 1.88 %; K: 3376.33 mg;	Wartość energetyczna: 887.22 kcal; Białko ogółem: 19.66 g; Tłuszcz: 7.47 g; Kw. tł. nasy.: 0.18 g; Węglowodany ogółem: 184.88 g; W tym cukry: 34.15 g; Błonnik pok.: 2.73 g; Sól: 0.19 g; WW: 18.29 Por; : 8.86 %; : 83.35 %; Ener. z T: 7.57 %; Ener. z Bł.: 0.62 %; K: 127.46 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-07 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2024-10-10 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 75 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 80 g Jabłko pieczone 150 g Kisiel o smaku wiśniowym b/c 150 ml Sałata zielona 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Jabłko pieczone 150 g Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Kisiel o smaku wiśniowym b/c 150 ml Sałata zielona 20 g	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Jabłko pieczone 150 g			
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 350 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml Brokuł gotowany* 200 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron niskobiałkowy PKU z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron bezglutenowy niskobiałkowy PKU 180 g Pulpet wieprzowy 40 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Herbata czarna granulowana z/c 500 ml Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )
	PD	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml Herbatniki 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Schab bednarza- wędzonka wp.wędzona, parzona z wodą dodaną 20 g ( <u>SOJ</u> ) Sałata zielona 20 g			

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-07 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2024-10-10 czwartek	Kolejacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Zapiekanka z ryżu i jabłka () 200 g ( <b>MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 50 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 50 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Chleb bezglutenowy 100 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 25 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2415.20 kcal; Białko ogółem: 93.37 g; Tłuszcz: 50.72 g; Kw. tł. nasy.: 16.91 g; Węglowodany ogółem: 406.46 g; W tym cukry: 130.99 g; Błonnik pok.: 27.58 g; Sól: 6.94 g; WW: 37.87 Por; : 15.46 %; : 67.32 %; Ener. z T: 18.90 %; Ener. z Bł.: 2.28 %; K: 3818.58 mg;	Wartość energetyczna: 2097.05 kcal; Białko ogółem: 87.94 g; Tłuszcz: 45.17 g; Kw. tł. nasy.: 10.06 g; Węglowodany ogółem: 347.24 g; W tym cukry: 65.23 g; Błonnik pok.: 29.64 g; Sól: 9.35 g; WW: 31.70 Por; : 16.77 %; : 66.23 %; Ener. z T: 19.39 %; Ener. z Bł.: 2.83 %; K: 3034.99 mg;	Wartość energetyczna: 1825.70 kcal; Białko ogółem: 51.46 g; Tłuszcz: 52.16 g; Kw. tł. nasy.: 19.33 g; Węglowodany ogółem: 291.76 g; W tym cukry: 75.75 g; Błonnik pok.: 19.56 g; Sól: 4.67 g; WW: 27.17 Por; : 11.27 %; : 63.92 %; Ener. z T: 25.71 %; Ener. z Bł.: 2.14 %; K: 2743.27 mg;	Wartość energetyczna: 1805.90 kcal; Białko ogółem: 35.25 g; Tłuszcz: 45.28 g; Kw. tł. nasy.: 17.40 g; Węglowodany ogółem: 317.01 g; W tym cukry: 76.16 g; Błonnik pok.: 18.66 g; Sól: 3.38 g; WW: 29.75 Por; : 7.81 %; : 70.22 %; Ener. z T: 22.56 %; Ener. z Bł.: 2.07 %; K: 2758.18 mg;	Wartość energetyczna: 887.22 kcal; Białko ogółem: 19.66 g; Tłuszcz: 7.47 g; Kw. tł. nasy.: 0.18 g; Węglowodany ogółem: 184.88 g; W tym cukry: 34.15 g; Błonnik pok.: 2.73 g; Sól: 0.19 g; WW: 18.29 Por; : 8.86 %; : 83.35 %; Ener. z T: 7.57 %; Ener. z Bł.: 0.62 %; K: 127.46 mg;
2024-10-11 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 2 szt Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )
	II ŚN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-07 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2024-10-11 piątek	Obiad	Ryżowa () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g ( <b>RYB.</b> ) Sos koperkowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml ( <b>SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g ( <b>RYB.</b> ) Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 40 g ( <b>RYB.</b> ) Sos koperkowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml		Kleik ryżowy na wodzie 300 g Herbata czarna ekspresowa z/c 500 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )
	PD	Jogurt typu islandzkiego różne smaki Skyr 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 20 g			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Biszkopty b/m 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</b> ) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2632.37 kcal; Białko ogółem: 127.44 g; Tłuszcz: 56.37 g; Kw. tł. nasy.: 19.85 g; Węglowodany ogółem: 413.09 g; W tym cukry: 126.70 g; Błonnik pok.: 26.47 g; Sól: 6.88 g; WW: 38.88 Por; : 19.37 %; : 62.77 %; Ener. z T: 19.27 %; Ener. z Bł.: 2.01 %; K: 4234.00 mg;	Wartość energetyczna: 2388.10 kcal; Białko ogółem: 96.21 g; Tłuszcz: 51.34 g; Kw. tł. nasy.: 11.29 g; Węglowodany ogółem: 395.61 g; W tym cukry: 89.55 g; Błonnik pok.: 27.53 g; Sól: 7.74 g; WW: 36.93 Por; : 16.12 %; : 66.26 %; Ener. z T: 19.35 %; Ener. z Bł.: 2.31 %; K: 3755.59 mg;	Wartość energetyczna: 2234.55 kcal; Białko ogółem: 54.83 g; Tłuszcz: 57.19 g; Kw. tł. nasy.: 19.18 g; Węglowodany ogółem: 378.92 g; W tym cukry: 115.27 g; Błonnik pok.: 20.15 g; Sól: 3.22 g; WW: 36.03 Por; : 9.81 %; : 67.83 %; Ener. z T: 23.03 %; Ener. z Bł.: 1.80 %; K: 3144.63 mg;	Wartość energetyczna: 2168.95 kcal; Białko ogółem: 38.65 g; Tłuszcz: 52.82 g; Kw. tł. nasy.: 19.18 g; Węglowodany ogółem: 368.98 g; W tym cukry: 121.77 g; Błonnik pok.: 20.15 g; Sól: 2.17 g; WW: 37.05 Por; : 7.13 %; : 71.74 %; Ener. z T: 21.92 %; Ener. z Bł.: 1.86 %; K: 3144.50 mg;	Wartość energetyczna: 887.22 kcal; Białko ogółem: 19.86 g; Tłuszcz: 7.47 g; Kw. tł. nasy.: 0.18 g; Węglowodany ogółem: 184.88 g; W tym cukry: 34.15 g; Błonnik pok.: 2.73 g; Sól: 0.25 g; WW: 18.29 Por; : 8.95 %; : 83.35 %; Ener. z T: 7.57 %; Ener. z Bł.: 0.62 %; K: 159.20 mg;

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-07 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA SIEDLCE**

	SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa	
2024-10-12 sobota	Śniadanie	<p>Płatki pszenne na mleku 300 ml (<b>GLU PSZ, MLE.</b>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (<b>GLU PSZ.</b>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE.</b>) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 25 g (<b>GLU PSZ, SOJ.</b>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 50 g (<b>SOJ, SEL.</b>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g</p>	<p>Płatki ryżowe na wodzie 300 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (<b>GLU PSZ.</b>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 25 g (<b>GLU PSZ, SOJ.</b>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 50 g (<b>SOJ, SEL.</b>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (<b>MLE.</b>) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 25 g (<b>GLU PSZ, SOJ.</b>) Pomidor 80 g Banan 150 g Dżem 25 g 1 szt Biszkopty b/m 30 g (<b>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</b>) Sałata zielona 20 g</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Masło extra 82% 15 g (<b>MLE.</b>) Chleb bezglutenowy 100 g Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 25 g (<b>GLU PSZ, SOJ.</b>) Pomidor 80 g Banan 150 g Dżem 25 g 1 szt Biszkopty b/m 30 g (<b>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</b>) Sałata zielona 20 g</p>	<p>Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (<b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b>)</p>
	II ŚN	Banan 150 g	Banan 150 g Biszkopty b/m 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</b> )			
	Obiad	<p>Ziemniaczana () 300 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<b>GLU JĘCZ.</b>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<b>GLU PSZ.</b>) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml</p>	<p>Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (<b>GLU PSZ, SEL.</b>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<b>GLU JĘCZ.</b>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<b>GLU PSZ.</b>) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml</p>	<p>Ziemniaczana () 300 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<b>GLU JĘCZ.</b>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<b>GLU PSZ.</b>) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml</p>	<p>Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (<b>GLU PSZ, SEL.</b>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<b>GLU JĘCZ.</b>) Gulasz z udźca kurczaka 60 g (<b>GLU PSZ.</b>) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml</p>	<p>Kleik ryżowy na wodzie 300 g Herbata czarna ekspresowa z/c 500 ml Suchary b/c 30 g (<b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b>)</p>
	PD	<p>Pudding z nasion chia z mango 200 g (<b>MLE.</b>)</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 20 g (<b>GLU PSZ, SOJ.</b>) Sałata zielona 20 g</p>			
	Kolacja	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (<b>GLU PSZ.</b>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE.</b>) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 200 g (<b>SOJ, MLE, SEL.</b>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<b>SOJ.</b>) Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (<b>GLU PSZ.</b>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<b>SOJ.</b>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (<b>SOJ.</b>) Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (<b>MLE.</b>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (<b>SOJ.</b>) Miód (25g) 1 szt Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (<b>MLE.</b>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 20 g (<b>SOJ.</b>) Miód (25g) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Roszponka 20 g</p>	<p>Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (<b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>
PN	<p>Dżem 25 g 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g (<b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ.</b>)</p>	<p>Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt</p>	<p>Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt</p>		<p>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-07 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA SIEDLCE**

	SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2024-10-12 sobota	Wartość energetyczna: 2621.35 kcal; Białko ogółem: 104.27 g; Tłuszcz: 57.54 g; Kw. tł. nasy.: 22.37 g; Węglowodany ogółem: 438.94 g; W tym cukry: 123.74 g; Błonnik pok.: 31.97 g; Sól: 9.72 g; WW: 40.80 Por; : 15.91 %; : 66.98 %; Ener. z T: 19.75 %; Ener. z Bł.: 2.44 %; K: 4505.44 mg;	Wartość energetyczna: 2393.81 kcal; Białko ogółem: 89.34 g; Tłuszcz: 44.71 g; Kw. tł. nasy.: 10.56 g; Węglowodany ogółem: 421.49 g; W tym cukry: 95.55 g; Błonnik pok.: 27.14 g; Sól: 9.55 g; WW: 39.55 Por; : 14.93 %; : 70.43 %; Ener. z T: 16.81 %; Ener. z Bł.: 2.27 %; K: 3446.88 mg;	Wartość energetyczna: 2074.62 kcal; Białko ogółem: 49.12 g; Tłuszcz: 52.62 g; Kw. tł. nasy.: 19.44 g; Węglowodany ogółem: 359.73 g; W tym cukry: 107.43 g; Błonnik pok.: 19.57 g; Sól: 3.05 g; WW: 34.15 Por; : 9.47 %; : 69.36 %; Ener. z T: 22.83 %; Ener. z Bł.: 1.89 %; K: 3310.68 mg;	Wartość energetyczna: 1951.38 kcal; Białko ogółem: 36.74 g; Tłuszcz: 46.02 g; Kw. tł. nasy.: 18.29 g; Węglowodany ogółem: 356.06 g; W tym cukry: 107.06 g; Błonnik pok.: 19.48 g; Sól: 2.74 g; WW: 33.80 Por; : 7.53 %; : 72.99 %; Ener. z T: 21.22 %; Ener. z Bł.: 2.00 %; K: 3099.75 mg;	Wartość energetyczna: 887.22 kcal; Białko ogółem: 19.86 g; Tłuszcz: 7.47 g; Kw. tł. nasy.: 0.18 g; Węglowodany ogółem: 184.88 g; W tym cukry: 34.15 g; Błonnik pok.: 2.73 g; Sól: 0.25 g; WW: 18.29 Por; : 8.95 %; : 83.35 %; Ener. z T: 7.57 %; Ener. z Bł.: 0.62 %; K: 159.20 mg;
2024-10-13 niedziela	Jabłko pieczone 150 g				
II ŚN					
Obiad	Pomidorowa z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 50 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Jajko sadzone kl M 1 szt ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Herbata czarna granulowana z/c 500 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )
PD	Maślanka truskawkowa 150 ml ( <b>MLE.</b> ) Podpłomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 20 g			
Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Kasza manna na wodzie 300 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Jabłko pieczone 150 g Podpłomyki b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 25 g ( <b>MLE.</b> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Jabłko pieczone 150 g Podpłomyki b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kleik ryżowy na wodzie 200 g Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-07 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa	
2024-10-13 niedziela	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g ( <b>GLU PSZ. SOJ.</b> ) 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 Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g ( <b>GLU PSZ. SOJ.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 25 g ( <b>GLU PSZ. SOJ.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 20 g ( <b>GLU PSZ. SOJ.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ. SOJ. MLE.</b> ) 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: 2441.78 kcal; Białko ogółem: 114.09 g; Tłuszcz: 64.68 g; Kw. tł. nasy.: 21.21 g; Węglowodany ogółem: 365.58 g; W tym cukry: 89.41 g; Błonnik pok.: 32.11 g; Sól: 7.99 g; WW: 33.42 Por; : 18.69 %; : 59.89 %; Ener. z T: 23.84 %; Ener. z Bł.: 2.63 %; K: 4336.45 mg;	Wartość energetyczna: 2167.28 kcal; Białko ogółem: 94.89 g; Tłuszcz: 53.54 g; Kw. tł. nasy.: 12.78 g; Węglowodany ogółem: 342.51 g; W tym cukry: 76.96 g; Błonnik pok.: 33.96 g; Sól: 9.56 g; WW: 30.97 Por; : 17.51 %; : 63.21 %; Ener. z T: 22.23 %; Ener. z Bł.: 3.13 %; K: 3995.91 mg;	Wartość energetyczna: 2017.45 kcal; Białko ogółem: 52.69 g; Tłuszcz: 57.70 g; Kw. tł. nasy.: 20.71 g; Węglowodany ogółem: 330.71 g; W tym cukry: 78.03 g; Błonnik pok.: 26.13 g; Sól: 2.86 g; WW: 30.58 Por; : 10.45 %; : 65.57 %; Ener. z T: 25.74 %; Ener. z Bł.: 2.59 %; K: 3661.55 mg;	Wartość energetyczna: 1935.35 kcal; Białko ogółem: 34.66 g; Tłuszcz: 60.07 g; Kw. tł. nasy.: 22.79 g; Węglowodany ogółem: 322.47 g; W tym cukry: 77.05 g; Błonnik pok.: 25.54 g; Sól: 2.77 g; WW: 29.78 Por; : 7.16 %; : 66.65 %; Ener. z T: 27.93 %; Ener. z Bł.: 2.64 %; K: 3378.63 mg;	Wartość energetyczna: 887.22 kcal; Białko ogółem: 19.66 g; Tłuszcz: 7.47 g; Kw. tł. nasy.: 0.18 g; Węglowodany ogółem: 184.88 g; W tym cukry: 34.15 g; Błonnik pok.: 2.73 g; Sól: 0.19 g; WW: 18.29 Por; : 8.86 %; : 83.35 %; Ener. z T: 7.57 %; Ener. z Bł.: 0.62 %; K: 127.46 mg;	



Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-07 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa	
2024-10-07 poniedziałek	Śniadanie	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )	Płatki owsiane na mleku 250 ml ( <u>MLE, GLU OW</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka graham-pszena 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka graham-pszena 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka graham-pszena 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Gruszka 150 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Gruszka 150 g			
	Obiad	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemniakami () 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Naleśniki z serem 200 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Sos jogurtowo-porczejkowy* 100 g ( <u>MLE</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczeki* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR</u> ) Naleśniki z serem 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Sos jogurtowo-porczejkowy* 100 g ( <u>MLE</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczeki* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR</u> ) Ryż brązowy z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowo-porczejkowy* 100 g ( <u>MLE</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczeki* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej (bez glutenu) () 300 ml ( <u>SEL</u> ) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowo-porczejkowy* 100 g ( <u>MLE</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczeki* 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	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <u>MLE</u> ) Biszkopty b/m 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ</u> )			Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <u>MLE</u> ) Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, 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 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> ) Twarożek z koperkiem 40 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> ) Ogórek świeży 80 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Rukola 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Twarożek z papryką 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> ) Ogórek świeży 80 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Rukola 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Twarożek z papryką 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> ) Ogórek świeży 80 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Rukola 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Twarożek z papryką 80 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 25 g ( <u>SOJ</u> ) Ogórek świeży 80 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Rukola 20 g

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-07 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2024-10-07 poniedziałek	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE,</u> )			
		Wartość energetyczna: 1139.04 kcal; Białko ogółem: 24.68 g; Tłuszcz: 7.87 g; Kw. tł. nasy.: 0.24 g; Węglowodany ogółem: 244.19 g; W tym cukry: 44.54 g; Błonnik pok.: 7.01 g; Sól: 0.67 g; WW: 23.82 Por; : 8.67 %; : 85.75 %; Ener. z T: 6.22 %; Ener. z Bł.: 1.23 %; K: 1040.31 mg;	Wartość energetyczna: 2229.78 kcal; Białko ogółem: 96.87 g; Tłuszcz: 59.61 g; Kw. tł. nasy.: 26.19 g; Węglowodany ogółem: 339.13 g; W tym cukry: 150.79 g; Błonnik pok.: 20.47 g; Sól: 3.05 g; WW: 31.95 Por; : 17.38 %; : 60.84 %; Ener. z T: 24.06 %; Ener. z Bł.: 1.84 %; K: 2960.18 mg;	Wartość energetyczna: 2885.79 kcal; Białko ogółem: 122.72 g; Tłuszcz: 76.46 g; Kw. tł. nasy.: 31.01 g; Węglowodany ogółem: 441.62 g; W tym cukry: 164.98 g; Błonnik pok.: 26.27 g; Sól: 5.47 g; WW: 41.66 Por; : 17.01 %; : 61.21 %; Ener. z T: 23.84 %; Ener. z Bł.: 1.82 %; K: 3342.83 mg;	Wartość energetyczna: 2398.59 kcal; Białko ogółem: 96.27 g; Tłuszcz: 58.75 g; Kw. tł. nasy.: 26.48 g; Węglowodany ogółem: 392.58 g; W tym cukry: 157.69 g; Błonnik pok.: 39.59 g; Sól: 5.02 g; WW: 35.34 Por; : 16.05 %; : 65.47 %; Ener. z T: 22.04 %; Ener. z Bł.: 3.30 %; K: 3677.36 mg;	Wartość energetyczna: 2140.60 kcal; Białko ogółem: 71.11 g; Tłuszcz: 54.57 g; Kw. tł. nasy.: 21.68 g; Węglowodany ogółem: 353.15 g; W tym cukry: 138.05 g; Błonnik pok.: 18.87 g; Sól: 4.08 g; WW: 33.45 Por; : 13.29 %; : 65.99 %; Ener. z T: 22.95 %; Ener. z Bł.: 1.76 %; K: 2683.87 mg;
2024-10-08 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	Makaron na mleku 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami ( ) 50 g ( <u>RYB, SEL,</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <u>SOJ,</u> ) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g	Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami ( ) 50 g ( <u>RYB, SEL,</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g	Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Pasta z makreli wędzonej z warzywami *( ) 80 g ( <u>RYB, SEL,</u> ) Ser żółty 25 g ( <u>MLE,</u> ) Ogórek kiszony 80 g Jabłko 150 g Mix sałat 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE,</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Pasta z makreli wędzonej z warzywami *( ) 80 g ( <u>RYB, SEL,</u> ) Ser żółty 25 g ( <u>MLE,</u> ) Ogórek kiszony 80 g Jabłko 150 g Mix sałat 20 g
	II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Jabłko 150 g			
	Obiad	Ryżowa (bez mleka) ( ) 300 ml ( <u>SEL,</u> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Solferino ( ) 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 90 g ( <u>GLU JECZ,</u> ) Klopsik wieprzowy 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos ziołowy ( ) 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Szpinak gotowany 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> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JECZ,</u> ) Klopsik wieprzowy 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos ziołowy ( ) 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem ( ) 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami ( ) 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kasza gryczana 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos ziołowy ( ) 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem ( ) 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami (bez glutenu) * 300 ml ( <u>SEL,</u> ) Ryż na sypko 180 g Pulpet wieprzowy (bez glutenu) 100 g ( <u>JAJ,</u> ) Sos ziołowy (bez glutenu) ( ) 80 ml ( <u>SEL,</u> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem ( ) 100 g Szpinak gotowany z olejem (bez glutenu)* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ,</u> ) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )			

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-07 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa	
2024-10-08 wtorek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kleik ryżowy na wodzie 200 g Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Pomidorki koktajlowe 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g			
	Wartość energetyczna: 1065.96 kcal; Białko ogółem: 22.96 g; Tłuszcz: 7.83 g; Kw. tł. nasy.: 0.25 g; Węglowodany ogółem: 226.66 g; W tym cukry: 44.09 g; Błonnik pok.: 4.91 g; Sól: 0.67 g; WW: 22.27 Por.; : 8.61 %; : 85.05 %; Ener. z T: 6.61 %; Ener. z Bł.: 0.92 %; K: 286.12 mg;	Wartość energetyczna: 2077.48 kcal; Białko ogółem: 75.25 g; Tłuszcz: 58.60 g; Kw. tł. nasy.: 25.24 g; Węglowodany ogółem: 317.50 g; W tym cukry: 116.25 g; Błonnik pok.: 19.41 g; Sól: 6.42 g; WW: 29.98 Por.; : 14.49 %; : 61.13 %; Ener. z T: 25.39 %; Ener. z Bł.: 1.87 %; K: 2907.92 mg;	Wartość energetyczna: 2651.22 kcal; Białko ogółem: 95.74 g; Tłuszcz: 68.95 g; Kw. tł. nasy.: 27.03 g; Węglowodany ogółem: 422.03 g; W tym cukry: 123.03 g; Błonnik pok.: 29.60 g; Sól: 10.16 g; WW: 39.44 Por.; : 14.44 %; : 63.67 %; Ener. z T: 23.41 %; Ener. z Bł.: 2.23 %; K: 3447.04 mg;	Wartość energetyczna: 3035.35 kcal; Białko ogółem: 116.29 g; Tłuszcz: 99.61 g; Kw. tł. nasy.: 37.38 g; Węglowodany ogółem: 436.25 g; W tym cukry: 123.59 g; Błonnik pok.: 45.74 g; Sól: 10.61 g; WW: 39.18 Por.; : 15.32 %; : 57.49 %; Ener. z T: 29.53 %; Ener. z Bł.: 3.01 %; K: 4164.98 mg;	Wartość energetyczna: 2607.36 kcal; Białko ogółem: 88.97 g; Tłuszcz: 94.95 g; Kw. tł. nasy.: 33.52 g; Węglowodany ogółem: 354.48 g; W tym cukry: 96.34 g; Błonnik pok.: 22.58 g; Sól: 6.56 g; WW: 33.28 Por.; : 13.65 %; : 54.38 %; Ener. z T: 32.77 %; Ener. z Bł.: 1.73 %; K: 2923.92 mg;	
2024-10-09 środa	Śniadanie	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )	Ryż na mleku 250 ml ( <b>MLE.</b> ) Kakao z mlekiem 250 ml ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Kakao z mlekiem 250 ml ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Banan 150 g Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g
	II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Banan 150 g			
	Obiad	Grysikowa () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 90 g Eskalopka z kurczaka 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Dynia z wody 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Eskalopka z kurczaka 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Sos koperkowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Eskalopka z kurczaka 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Sos koperkowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Dynia z wody 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez glutenu) () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos koperkowy (bez glutenu) 80 ml ( <b>MLE.</b> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Dynia z wody 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-07 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa	
2024-10-09 środa	PD	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> ) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Herbatniki 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> ) Maślanka truskawkowa 200 ml ( <b>MLE,</b> )		Wafelki 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> ) Maślanka truskawkowa 200 ml ( <b>MLE,</b> )		
	Kolacja	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Paszтет drobiowy z kurnej półki 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL,</b> ) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Paszтет drobiowy z kurnej półki 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL,</b> ) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Paszтет drobiowy z kurnej półki 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL,</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Bułka maślana 1 szt 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> )				Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt
		Wartość energetyczna: 1067.54 kcal; Białko ogółem: 23.42 g; Tłuszcz: 7.96 g; Kw. tł. nasy.: 0.25 g; Węglowodany ogółem: 226.17 g; W tym cukry: 44.06 g; Błonnik pok.: 4.93 g; Sól: 0.64 g; WW: 22.20 Por.; : 8.77 %; : 84.74 %; Ener. z T: 6.71 %; Ener. z Bł.: 0.92 %; K: 271.37 mg;	Wartość energetyczna: 2367.13 kcal; Białko ogółem: 105.33 g; Tłuszcz: 62.05 g; Kw. tł. nasy.: 26.90 g; Węglowodany ogółem: 353.68 g; W tym cukry: 121.51 g; Błonnik pok.: 17.77 g; Sól: 6.89 g; WW: 33.72 Por.; : 17.80 %; : 59.76 %; Ener. z T: 23.59 %; Ener. z Bł.: 1.50 %; K: 3375.06 mg;	Wartość energetyczna: 3004.68 kcal; Białko ogółem: 130.90 g; Tłuszcz: 79.88 g; Kw. tł. nasy.: 28.93 g; Węglowodany ogółem: 450.24 g; W tym cukry: 125.64 g; Błonnik pok.: 24.58 g; Sól: 10.49 g; WW: 42.69 Por.; : 17.43 %; : 59.94 %; Ener. z T: 23.93 %; Ener. z Bł.: 1.64 %; K: 4364.31 mg;	Wartość energetyczna: 2972.18 kcal; Białko ogółem: 131.30 g; Tłuszcz: 85.74 g; Kw. tł. nasy.: 33.53 g; Węglowodany ogółem: 431.51 g; W tym cukry: 104.07 g; Błonnik pok.: 30.61 g; Sól: 11.14 g; WW: 40.18 Por.; : 17.67 %; : 58.07 %; Ener. z T: 25.96 %; Ener. z Bł.: 2.06 %; K: 4548.82 mg;	Wartość energetyczna: 2251.97 kcal; Białko ogółem: 104.68 g; Tłuszcz: 55.22 g; Kw. tł. nasy.: 22.25 g; Węglowodany ogółem: 337.38 g; W tym cukry: 102.62 g; Błonnik pok.: 17.23 g; Sól: 7.30 g; WW: 32.04 Por.; : 18.59 %; : 59.92 %; Ener. z T: 22.07 %; Ener. z Bł.: 1.53 %; K: 4050.50 mg;	

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-07 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2024-10-10 czwartek	Śniadanie	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> )	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Pasta z ciecierzycy z warzywami () 60 g ( <b>SEL</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Pasta z ciecierzycy z warzywami () 60 g ( <b>SEL</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Pomidor 80 g Pasta z ciecierzycy z warzywami () 60 g ( <b>SEL</b> ) Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 80 g Kiwi 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g
	II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Kiwi 1 szt 1 szt			
	Obiad	Grysikowa () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem () 50 g ( <b>SEL</b> ) Brokuł gotowany* 50 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g ( <b>SEL</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g ( <b>SEL</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu) () 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Makaron bg z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g ( <b>SEL</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g ( <b>SEL</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Herbatniki 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ) Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml		Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml Herbatniki 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> )	

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-07 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2024-10-10 czwartek	Kolacja	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )			Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Zapiekanka z ryżu i jabłka () 200 g ( <b>MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )	
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
		Wartość energetyczna: 1067.54 kcal; Białko ogółem: 23.42 g; Tłuszcz: 7.96 g; Kw. tł. nasy.: 0.25 g; Węglowodany ogółem: 226.17 g; W tym cukry: 44.06 g; Błonnik pok.: 4.93 g; Sól: 0.64 g; WW: 22.20 Por.; : 8.77 %; : 84.74 %; Ener. z T: 6.71 %; Ener. z Bł.: 0.92 %; K: 271.37 mg;	Wartość energetyczna: 1848.50 kcal; Białko ogółem: 55.46 g; Tłuszcz: 42.41 g; Kw. tł. nasy.: 13.32 g; Węglowodany ogółem: 317.59 g; W tym cukry: 113.81 g; Błonnik pok.: 25.88 g; Sól: 3.59 g; WW: 29.32 Por.; : 12.00 %; : 68.72 %; Ener. z T: 20.65 %; Ener. z Bł.: 2.80 %; K: 2759.07 mg;	Wartość energetyczna: 2320.06 kcal; Białko ogółem: 73.81 g; Tłuszcz: 52.75 g; Kw. tł. nasy.: 15.01 g; Węglowodany ogółem: 397.22 g; W tym cukry: 122.58 g; Błonnik pok.: 33.09 g; Sól: 5.13 g; WW: 36.54 Por.; : 12.73 %; : 68.48 %; Ener. z T: 20.46 %; Ener. z Bł.: 2.85 %; K: 3534.58 mg;	Wartość energetyczna: 2257.74 kcal; Białko ogółem: 74.39 g; Tłuszcz: 53.29 g; Kw. tł. nasy.: 15.07 g; Węglowodany ogółem: 377.97 g; W tym cukry: 114.84 g; Błonnik pok.: 38.79 g; Sól: 5.00 g; WW: 34.08 Por.; : 13.18 %; : 66.96 %; Ener. z T: 21.24 %; Ener. z Bł.: 3.44 %; K: 3752.74 mg;	Wartość energetyczna: 1871.09 kcal; Białko ogółem: 61.06 g; Tłuszcz: 46.26 g; Kw. tł. nasy.: 14.11 g; Węglowodany ogółem: 310.93 g; W tym cukry: 80.20 g; Błonnik pok.: 23.54 g; Sól: 3.64 g; WW: 28.77 Por.; : 13.05 %; : 66.47 %; Ener. z T: 22.25 %; Ener. z Bł.: 2.52 %; K: 3232.55 mg;
2024-10-11 piątek	Śniadanie	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )	Zacierka na mleku 250 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Sałata zielona 20 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza jaglana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Śliwka 150 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Kleik ryżowy na wodzie 200 g			Śliwka 150 g	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-07 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa	
2024-10-11 piątek	Obiad	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml ( <u>SEL.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem () 250 ml ( <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 90 g Łosoś pieczony 120 g ( <u>RYB.</u> ) Sos koperkowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>MLE.</u> ) Warzywa po grecku () 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>SEL.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem () 300 ml ( <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g ( <u>RYB.</u> ) Sos koperkowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>MLE.</u> ) Surówka żydowska z olejem. () 100 g Warzywa po grecku () 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>SEL.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml		Kalafiorowa z ryżem () 300 ml ( <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g ( <u>RYB.</u> ) Sos koperkowy *(bez glutenu) 80 ml ( <u>MLE.</u> ) Surówka żydowska z olejem. () 100 g Warzywa po grecku (bez glutenu) () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
	PD	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>SOJ.</u> , <u>MLE.</u> ) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Jogurt typu islandzkiego różne smaki Skyr 150g 1 szt ( <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.</u> , <u>SOJ.</u> , <u>MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g ( <u>JAJ.</u> , <u>MLE.</u> ) Ser żółty 25 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g ( <u>JAJ.</u> , <u>MLE.</u> ) Ser żółty 25 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g ( <u>JAJ.</u> , <u>MLE.</u> ) Ser żółty 25 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g ( <u>JAJ.</u> , <u>MLE.</u> ) Ser żółty 25 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Biszkopty b/m 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>JAJ.</u> , <u>SOJ.</u> ) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt				Wafle ryżowe 30 g Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt
		Wartość energetyczna: 1065.96 kcal; Białko ogółem: 22.96 g; Tłuszcz: 7.83 g; Kw. tł. nasy.: 0.25 g; Węglowodany ogółem: 226.66 g; W tym cukry: 44.09 g; Błonnik pok.: 4.91 g; Sól: 0.67 g; WW: 22.27 Por.; : 8.61 %; : 85.05 %; Ener. z T: 6.61 %; Ener. z Bł.: 0.92 %; K: 286.12 mg;	Wartość energetyczna: 2131.15 kcal; Białko ogółem: 113.22 g; Tłuszcz: 57.75 g; Kw. tł. nasy.: 23.70 g; Węglowodany ogółem: 296.58 g; W tym cukry: 130.68 g; Błonnik pok.: 16.46 g; Sól: 4.78 g; WW: 28.22 Por.; : 21.25 %; : 55.67 %; Ener. z T: 24.39 %; Ener. z Bł.: 1.54 %; K: 3457.07 mg;	Wartość energetyczna: 2664.47 kcal; Białko ogółem: 126.27 g; Tłuszcz: 64.82 g; Kw. tł. nasy.: 24.97 g; Węglowodany ogółem: 404.77 g; W tym cukry: 135.40 g; Błonnik pok.: 24.92 g; Sól: 7.97 g; WW: 38.17 Por.; : 18.96 %; : 60.77 %; Ener. z T: 21.89 %; Ener. z Bł.: 1.87 %; K: 4348.32 mg;	Wartość energetyczna: 2587.07 kcal; Białko ogółem: 124.19 g; Tłuszcz: 65.52 g; Kw. tł. nasy.: 24.99 g; Węglowodany ogółem: 392.29 g; W tym cukry: 137.84 g; Błonnik pok.: 37.49 g; Sól: 7.55 g; WW: 35.70 Por.; : 19.20 %; : 60.65 %; Ener. z T: 22.79 %; Ener. z Bł.: 2.90 %; K: 4861.32 mg;	Wartość energetyczna: 2374.71 kcal; Białko ogółem: 90.56 g; Tłuszcz: 67.79 g; Kw. tł. nasy.: 22.69 g; Węglowodany ogółem: 355.38 g; W tym cukry: 113.16 g; Błonnik pok.: 19.79 g; Sól: 4.78 g; WW: 33.66 Por.; : 15.25 %; : 59.86 %; Ener. z T: 25.69 %; Ener. z Bł.: 1.67 %; K: 4033.63 mg;	

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-07 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA SIEDLCE**

	SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa	
2024-10-12 sobota	Śniadanie	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )	Płatki pszenne na mleku 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 25 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Ketchup 20 g ( <b>SEL.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 25 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Ketchup 20 g ( <b>SEL.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 25 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Pomidor 80 g Ketchup 20 g ( <b>SEL.</b> ) Sałata zielona 20 g	Płatki ryżowe błyskawiczne na mleku 300 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 50 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Banan 150 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Banan 150 g			
	Obiad	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 90 g Pieczone nuggetsy z kurczaka 50 g ( <b>JAJ.</b> ) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 180 g Pieczone nuggetsy z kurczaka 50 g ( <b>JAJ.</b> ) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) kasza pęczak/sypko 180 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami (bez glutenu) () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 180 g Gulasz z udźca kurczaka (bez glutenu) 150 g Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Pudding z nasion chia z mango 200 g ( <b>MLE.</b> )			
	Kolacja	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 25 g ( <b>MLE.</b> ) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drobiowej 100 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drobiowej 200 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drobiowej 200 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drobiowej 200 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</b> ) Dżem 25 g 1 szt		Dżem 25 g 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</b> )	Pieczewo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt	



**Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-07 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA SIEDLCE**

	SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2024-10-12 sobota	Wartość energetyczna: 1139.04 kcal; Białko ogółem: 24.68 g; Tłuszcz: 7.87 g; Kw. tł. nasy.: 0.24 g; Węglowodany ogółem: 244.19 g; W tym cukry: 44.54 g; Błonnik pok.: 7.01 g; Sól: 0.67 g; WW: 23.82 Por.; : 8.67 %; : 85.75 %; Ener. z T: 6.22 %; Ener. z Bł.: 1.23 %; K: 1040.31 mg;	Wartość energetyczna: 2248.46 kcal; Białko ogółem: 78.63 g; Tłuszcz: 79.45 g; Kw. tł. nasy.: 31.03 g; Węglowodany ogółem: 313.70 g; W tym cukry: 111.86 g; Błonnik pok.: 19.78 g; Sól: 6.91 g; WW: 29.54 Por.; : 13.99 %; : 55.81 %; Ener. z T: 31.80 %; Ener. z Bł.: 1.76 %; K: 3256.69 mg;	Wartość energetyczna: 3056.52 kcal; Białko ogółem: 101.75 g; Tłuszcz: 107.69 g; Kw. tł. nasy.: 38.38 g; Węglowodany ogółem: 434.09 g; W tym cukry: 120.58 g; Błonnik pok.: 29.43 g; Sól: 10.21 g; WW: 40.63 Por.; : 13.32 %; : 56.81 %; Ener. z T: 31.71 %; Ener. z Bł.: 1.93 %; K: 3878.61 mg;	Wartość energetyczna: 2945.33 kcal; Białko ogółem: 104.22 g; Tłuszcz: 108.58 g; Kw. tł. nasy.: 39.38 g; Węglowodany ogółem: 401.56 g; W tym cukry: 113.83 g; Błonnik pok.: 49.49 g; Sól: 10.15 g; WW: 35.36 Por.; : 14.15 %; : 54.53 %; Ener. z T: 33.18 %; Ener. z Bł.: 3.36 %; K: 4498.15 mg;	Wartość energetyczna: 2703.49 kcal; Białko ogółem: 76.85 g; Tłuszcz: 86.22 g; Kw. tł. nasy.: 29.01 g; Węglowodany ogółem: 412.46 g; W tym cukry: 105.59 g; Błonnik pok.: 19.17 g; Sól: 5.39 g; WW: 39.46 Por.; : 11.37 %; : 61.03 %; Ener. z T: 28.70 %; Ener. z Bł.: 1.42 %; K: 3476.66 mg;
2024-10-13 niedziela	Śniadanie	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> )	Kasza manna z syropem o smaku malinowym 250 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Ser mozzarella 30 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Papryka świeża 80 g Jabłko 150 g Sałata lodowa 20 g
II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Jabłko 150 g			
Obiad	Marchewkowa z ziemniakami (bez mleka) 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem ( ) 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Schab duszony 50 g Sos własny ( ) 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 90 g Surówka z kapusty białej z olejem ( ) 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 50 g ( <b>SEL</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem ( ) 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Schab duszony 100 g Sos własny ( ) 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 180 g Surówka z kapusty białej z olejem ( ) 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 100 g ( <b>SEL</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez glutenu) ( ) 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Schab duszony 100 g Sos własny (bez glutenu) 80 ml Ziemniaki gotowane ( ) 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem (bez glutenu) ( ) 100 g ( <b>SEL</b> ) Surówka z kapusty białej 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 ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Maślanka truskawkowa 150 ml ( <b>MLE</b> ) Podpłomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )			

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-07 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2024-10-13 niedziela	Kolacja	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ. SOJ. MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 25 g ( <b>GLU PSZ. SOJ.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g ( <b>GLU PSZ. SOJ.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g ( <b>GLU PSZ. SOJ.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			
		Wartość energetyczna: 1061.16 kcal; Białko ogółem: 22.98 g; Tłuszcz: 7.81 g; Kw. tł. nasy.: 0.25 g; Węglowodany ogółem: 226.10 g; W tym cukry: 45.55 g; Błonnik pok.: 6.20 g; Sól: 0.70 g; WW: 22.07 Por; : 8.66 %; : 85.23 %; Ener. z T: 6.63 %; Ener. z Bł.: 1.17 %; K: 603.40 mg;	Wartość energetyczna: 1771.82 kcal; Białko ogółem: 70.59 g; Tłuszcz: 44.74 g; Kw. tł. nasy.: 17.47 g; Węglowodany ogółem: 280.60 g; W tym cukry: 79.96 g; Błonnik pok.: 20.07 g; Sól: 3.70 g; WW: 26.17 Por; : 15.94 %; : 63.35 %; Ener. z T: 22.73 %; Ener. z Bł.: 2.27 %; K: 2731.70 mg;	Wartość energetyczna: 2512.71 kcal; Białko ogółem: 113.41 g; Tłuszcz: 61.93 g; Kw. tł. nasy.: 20.53 g; Węglowodany ogółem: 389.48 g; W tym cukry: 89.47 g; Błonnik pok.: 30.64 g; Sól: 7.54 g; WW: 36.02 Por; : 18.05 %; : 62.00 %; Ener. z T: 22.18 %; Ener. z Bł.: 2.44 %; K: 4098.06 mg;	Wartość energetyczna: 2330.65 kcal; Białko ogółem: 112.56 g; Tłuszcz: 63.48 g; Kw. tł. nasy.: 21.14 g; Węglowodany ogółem: 347.01 g; W tym cukry: 85.67 g; Błonnik pok.: 41.87 g; Sól: 7.20 g; WW: 30.68 Por; : 19.32 %; : 59.56 %; Ener. z T: 24.51 %; Ener. z Bł.: 3.59 %; K: 4628.67 mg;	Wartość energetyczna: 2277.05 kcal; Białko ogółem: 92.87 g; Tłuszcz: 73.66 g; Kw. tł. nasy.: 18.71 g; Węglowodany ogółem: 319.46 g; W tym cukry: 92.75 g; Błonnik pok.: 26.10 g; Sól: 5.20 g; WW: 29.44 Por; : 16.32 %; : 56.12 %; Ener. z T: 29.12 %; Ener. z Bł.: 2.29 %; K: 4023.02 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-07 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych	
2024-10-07 poniedziałek	Śniadanie	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (<b>MLE, GLU OW.</b>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<b>GLU PSZ,</b>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE.</b>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<b>JAJ.</b>) Ser żółty 50 g (<b>MLE.</b>) Gruszka 150 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (<b>MLE, GLU OW.</b>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<b>GLU PSZ,</b>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE.</b>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50g (<b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<b>JAJ.</b>)</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 250 ml (<b>MLE, GLU OW.</b>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE.</b>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50g (<b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<b>JAJ.</b>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (<b>MLE, GLU OW.</b>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE.</b>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50g (<b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<b>JAJ.</b>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (<b>MLE, GLU OW.</b>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE.</b>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50g (<b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<b>JAJ.</b>) Banan 150 g Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g</p>
	II ŚN		Jabłko pieczone 150 g		Banan 150 g	
	Obiad	<p>Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 300 ml (<b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b>) Ryż brązowy z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowo-porczezkowy* 100 g (<b>MLE.</b>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczeki*z/c 250 ml</p>	<p>Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (<b>GLU PSZ, SEL.</b>) Ryż na sypko 180 g Pulpet drobiowy 100 g (<b>GLU PSZ, JAJ.</b>) Sos ziołowy* 80 ml (<b>GLU PSZ, SEL.</b>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<b>GLU PSZ.</b>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczeki*z/c 250 ml</p>	<p>Wielowarzywna z ziemniakami () 250 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b>) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 200 g Sos jogurtowo-porczezkowy* 100 g (<b>MLE.</b>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczeki*z/c 250 ml</p>	<p>Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b>) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowo-porczezkowy* 100 g (<b>MLE.</b>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczeki*z/c 250 ml</p>	
	PD		Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <b>MLE.</b> )	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <b>MLE.</b> ) Biszkopty b/m 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</b> )		
	Kolacja	<p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE.</b>) Twarożek z papryką 150 g (<b>MLE.</b>) Ogórek świeży 80 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<b>MLE.</b>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Rukola 20 g</p>	<p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<b>GLU PSZ,</b>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE.</b>) Twarożek z koperkiem 80 g (<b>MLE.</b>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25g (<b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<b>GLU PSZ,</b>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE.</b>) Twarożek z koperkiem 50 g (<b>MLE.</b>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25g (<b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b>) Pomidor 80 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<b>MLE.</b>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Rukola 20 g</p>	<p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (<b>GLU PSZ,</b>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE.</b>) Twarożek z koperkiem 50 g (<b>MLE.</b>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25g (<b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b>) Pomidor 80 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<b>MLE.</b>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Rukola 20 g</p>	<p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (<b>GLU PSZ,</b>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE.</b>) Twarożek z koperkiem 80 g (<b>MLE.</b>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25g (<b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b>) Pomidor b/skórki 80 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<b>MLE.</b>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Rukola 20 g</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-07 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych	
2024-10-07 poniedziałek	Przecier owocowy jablko-truskawka 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE.</u> )					
	PN					
2024-10-08 wtorek	Śniadanie	<p>Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z makreli wędzonej z warzywami (*) 80 g ( <u>RYB. SEL.</u> ) Ser żółty 25 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Jabłko 150 g Mix sałat 20 g</p>	<p>Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g</p>	<p>Makaron na mleku 250 ml ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami ( ) 50 g ( <u>RYB. SEL.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g</p>	<p>Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami ( ) 80 g ( <u>RYB. SEL.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g</p>	<p>Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami ( ) 50 g ( <u>RYB. SEL.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor b/skórki 80 g Jabłko 150 g Mix sałat 20 g</p>
	II ŚN		Jabłko pieczone 150 g			
2024-10-08 wtorek	Obiad	<p>Grochowa z ziemniakami ( ) 300 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Pierogi ukraińskie ( ) 300 g ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki 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>Ryżowa (bez mleka) ( ) 300 ml ( <u>SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 180 g Pulpet wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> ) Sos ziołowy ( ) 80 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>	<p>Solferino ( ) 250 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 90 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Klopsik wieprzowy 50 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> ) Sos ziołowy ( ) 80 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>	<p>Solferino ( ) 300 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Klopsik wieprzowy 50 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> ) Sos ziołowy ( ) 80 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>	<p>Solferino ( ) 300 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> ) Sos ziołowy ( ) 80 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>
	PD		Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	<p>Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE. S02.</u> ) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )</p>		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-07 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych	
2024-10-08 wtorek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasztet sojowy z pomidorami 50 g ( <b>SOJ. GOR.</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	
	PN	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g				
	Wartość energetyczna: 2992.37 kcal; Białko ogółem: 91.62 g; Tłuszcz: 107.82 g; Kw. tł. nasy.: 32.95 g; Węglowodany ogółem: 428.65 g; W tym cukry: 101.83 g; Błonnik pok.: 38.97 g; Sól: 9.01 g; WW: 39.09 Por; : 12.25 %; : 57.30 %; Ener. z T: 32.43 %; Ener. z Bł.: 2.60 %; K: 3752.57 mg;	Wartość energetyczna: 2378.11 kcal; Białko ogółem: 94.68 g; Tłuszcz: 58.16 g; Kw. tł. nasy.: 26.80 g; Węglowodany ogółem: 375.95 g; W tym cukry: 124.29 g; Błonnik pok.: 19.79 g; Sól: 7.36 g; WW: 35.82 Por; : 15.93 %; : 63.23 %; Ener. z T: 22.01 %; Ener. z Bł.: 1.66 %; K: 3455.35 mg;	Wartość energetyczna: 2080.09 kcal; Białko ogółem: 74.30 g; Tłuszcz: 58.56 g; Kw. tł. nasy.: 25.27 g; Węglowodany ogółem: 319.64 g; W tym cukry: 118.75 g; Błonnik pok.: 20.08 g; Sól: 4.91 g; WW: 30.17 Por; : 14.29 %; : 61.47 %; Ener. z T: 25.34 %; Ener. z Bł.: 1.93 %; K: 3081.72 mg;	Wartość energetyczna: 2664.54 kcal; Białko ogółem: 102.39 g; Tłuszcz: 68.31 g; Kw. tł. nasy.: 26.98 g; Węglowodany ogółem: 420.31 g; W tym cukry: 123.47 g; Błonnik pok.: 29.71 g; Sól: 8.94 g; WW: 39.32 Por; : 15.37 %; : 63.10 %; Ener. z T: 23.07 %; Ener. z Bł.: 2.23 %; K: 3735.61 mg;	Wartość energetyczna: 2407.70 kcal; Białko ogółem: 101.59 g; Tłuszcz: 57.61 g; Kw. tł. nasy.: 24.72 g; Węglowodany ogółem: 381.21 g; W tym cukry: 99.87 g; Błonnik pok.: 27.85 g; Sól: 8.43 g; WW: 35.53 Por; : 16.88 %; : 63.33 %; Ener. z T: 21.53 %; Ener. z Bł.: 2.31 %; K: 3497.66 mg;	
2024-10-09 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Banan 150 g Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g	Ryż na mleku 250 ml ( <b>MLE.</b> ) Kakao z mlekiem 250 ml ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Ryż na mleku 250 ml ( <b>MLE.</b> ) Kakao z mlekiem 250 ml ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Kakao z mlekiem 250 ml ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Banan 150 g Sałata lodowa 20 g
	II ŚN	Banan 150 g				
Obiad	Grysikowa () 300 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Kotlety z buraka i kaszy jęczmiennej 300 g ( <b>GLU PSZ. JAJ. GLU JĘCZ.</b> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Dyńia z wody 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos koperkowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ. MLE. SEL.</b> ) Dyńia z wody 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 90 g Filet z kurczaka pieczony 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos koperkowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ. MLE. SEL.</b> ) Dyńia z wody 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos koperkowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ. MLE. SEL.</b> ) Dyńia z wody 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml		

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-07 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych
2024-10-09 środa	PD		Maślanka truskawkowa 200 ml ( <b>MLE,</b> )	Maślanka truskawkowa 200 ml ( <b>MLE,</b> ) Herbatniki 30 g ( <b>GLUPSZ, SOJ, MLE,</b> )	Maślanka truskawkowa 150 ml ( <b>MLE,</b> ) Herbatniki 30 g ( <b>GLUPSZ, SOJ, MLE,</b> )	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Ser żółty 25 g ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g ( <b>SOJ, SEL,</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g
	PN	Bułka maślana 1 szt 1 szt ( <b>GLUPSZ, JAJ, MLE,</b> )				
		Wartość energetyczna: 2683.11 kcal; Białko ogółem: 96.97 g; Tłuszcz: 85.05 g; Kw. tł. nasy.: 32.05 g; Węglowodany ogółem: 396.04 g; W tym cukry: 122.71 g; Błonnik pok.: 32.86 g; Sól: 9.47 g; WW: 36.35 Por.: 14.46 %; : 59.04 %; Ener. z T: 28.53 %; Ener. z Bł.: 2.45 %; K: 3516.62 mg;	Wartość energetyczna: 2548.07 kcal; Białko ogółem: 131.99 g; Tłuszcz: 50.13 g; Kw. tł. nasy.: 24.96 g; Węglowodany ogółem: 398.32 g; W tym cukry: 91.34 g; Błonnik pok.: 20.12 g; Sól: 9.99 g; WW: 37.80 Por.: 20.72 %; : 62.53 %; Ener. z T: 17.70 %; Ener. z Bł.: 1.58 %; K: 3938.51 mg;	Wartość energetyczna: 2334.76 kcal; Białko ogółem: 111.21 g; Tłuszcz: 56.52 g; Kw. tł. nasy.: 27.82 g; Węglowodany ogółem: 351.93 g; W tym cukry: 119.50 g; Błonnik pok.: 17.09 g; Sól: 7.19 g; WW: 33.56 Por.: 19.05 %; : 60.29 %; Ener. z T: 21.79 %; Ener. z Bł.: 1.46 %; K: 3554.10 mg;	Wartość energetyczna: 2819.20 kcal; Białko ogółem: 136.52 g; Tłuszcz: 60.21 g; Kw. tł. nasy.: 28.55 g; Węglowodany ogółem: 441.00 g; W tym cukry: 126.19 g; Błonnik pok.: 25.29 g; Sól: 9.66 g; WW: 41.62 Por.: 19.37 %; : 62.57 %; Ener. z T: 19.22 %; Ener. z Bł.: 1.79 %; K: 4813.48 mg;	Wartość energetyczna: 2531.15 kcal; Białko ogółem: 130.10 g; Tłuszcz: 53.76 g; Kw. tł. nasy.: 25.87 g; Węglowodany ogółem: 389.33 g; W tym cukry: 102.49 g; Błonnik pok.: 24.74 g; Sól: 9.84 g; WW: 36.45 Por.: 20.56 %; : 61.53 %; Ener. z T: 19.12 %; Ener. z Bł.: 1.95 %; K: 4628.90 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-07 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych	
2024-10-10 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z ciecierzycy z warzywami () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Pomidor 80 g Kiwi 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> )	Kasza kukurydziana 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> ) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 30 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor b/skórki 80 g Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g	
	II ŚN			Jabłko pieczone 150 g			
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty z warzywami* 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Surówka wielowarzynna z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml		
	PD		Herbatniki 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml		Herbatniki 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml		

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-07 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych
2024-10-10 czwartek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Zapiekanka z ryżu i jabłka () 200 g ( <b>MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Zapiekanka z ryżu i jabłka () 200 g ( <b>MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )	
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				
		Wartość energetyczna: 1975.61 kcal; Białko ogółem: 61.00 g; Tłuszcz: 43.72 g; Kw. tł. nasy.: 13.87 g; Węglowodany ogółem: 339.59 g; W tym cukry: 84.43 g; Błonnik pok.: 39.64 g; Sól: 4.14 g; WW: 30.13 Por.; : 12.35 %; : 68.76 %; Ener. z T: 19.92 %; Ener. z Bł.: 4.01 %; K: 3475.10 mg;	Wartość energetyczna: 2448.09 kcal; Białko ogółem: 90.31 g; Tłuszcz: 65.05 g; Kw. tł. nasy.: 22.48 g; Węglowodany ogółem: 388.35 g; W tym cukry: 103.02 g; Błonnik pok.: 29.80 g; Sól: 6.24 g; WW: 35.94 Por.; : 14.76 %; : 63.45 %; Ener. z T: 23.92 %; Ener. z Bł.: 2.43 %; K: 4434.48 mg;	Wartość energetyczna: 1754.93 kcal; Białko ogółem: 57.21 g; Tłuszcz: 35.15 g; Kw. tł. nasy.: 12.96 g; Węglowodany ogółem: 309.57 g; W tym cukry: 117.36 g; Błonnik pok.: 19.86 g; Sól: 4.00 g; WW: 29.02 Por.; : 13.04 %; : 70.56 %; Ener. z T: 18.03 %; Ener. z Bł.: 2.26 %; K: 2642.39 mg;	Wartość energetyczna: 2197.22 kcal; Białko ogółem: 74.77 g; Tłuszcz: 43.76 g; Kw. tł. nasy.: 14.51 g; Węglowodany ogółem: 386.48 g; W tym cukry: 123.96 g; Błonnik pok.: 26.93 g; Sól: 5.31 g; WW: 35.96 Por.; : 13.61 %; : 70.36 %; Ener. z T: 17.92 %; Ener. z Bł.: 2.45 %; K: 3439.20 mg;	Wartość energetyczna: 1913.63 kcal; Białko ogółem: 72.24 g; Tłuszcz: 40.46 g; Kw. tł. nasy.: 14.09 g; Węglowodany ogółem: 325.26 g; W tym cukry: 83.51 g; Błonnik pok.: 26.48 g; Sól: 5.02 g; WW: 29.86 Por.; : 15.10 %; : 67.99 %; Ener. z T: 19.03 %; Ener. z Bł.: 2.77 %; K: 3390.77 mg;
2024-10-11 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ. JAJ. MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Śliwka 150 g Sałata zielona 20 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ. JAJ. MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Zacierka na mleku 250 ml ( <b>GLU PSZ. JAJ. MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</b> )	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ. JAJ. MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ. JAJ. MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Sałata zielona 20 g
	II ŚN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				



Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-07 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych	
2024-10-11 piątek	Obiad	Kalafirowa z ryżem () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g ( <b>RYB.</b> ) Sos koperkowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Surówka żydowska z olejem. () 100 g Warzywa po grecku () 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml ( <b>SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g ( <b>RYB.</b> ) Sos koperkowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ryżowa () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 90 g Łosoś pieczony 120 g ( <b>RYB.</b> ) Sos koperkowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Warzywa po grecku () 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ryżowa () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g ( <b>RYB.</b> ) Sos koperkowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
	PD		Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <b>MLE.</b> )	Jogurt typu islandzkiego różne smaki Skyr 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Ser żółty 25 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE.</b> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Biszkopty b/m 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</b> ) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt	Biszkopty b/m 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</b> )	Biszkopty b/m 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</b> ) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2499.17 kcal; Białko ogółem: 109.53 g; Tłuszcz: 65.00 g; Kw. tł. nasy.: 24.99 g; Węglowodany ogółem: 382.42 g; W tym cukry: 121.36 g; Błonnik pok.: 30.86 g; Sól: 8.05 g; WW: 35.30 Por.; : 17.53 %; : 61.21 %; Ener. z T: 23.41 %; Ener. z Bł.: 2.47 %; K: 4498.62 mg;	Wartość energetyczna: 2436.45 kcal; Białko ogółem: 116.85 g; Tłuszcz: 53.58 g; Kw. tł. nasy.: 18.92 g; Węglowodany ogółem: 380.26 g; W tym cukry: 95.29 g; Błonnik pok.: 21.43 g; Sól: 7.42 g; WW: 36.02 Por.; : 19.18 %; : 62.43 %; Ener. z T: 19.79 %; Ener. z Bł.: 1.76 %; K: 3652.65 mg;	Wartość energetyczna: 2093.32 kcal; Białko ogółem: 113.70 g; Tłuszcz: 51.31 g; Kw. tł. nasy.: 18.74 g; Węglowodany ogółem: 298.46 g; W tym cukry: 117.49 g; Błonnik pok.: 15.89 g; Sól: 4.35 g; WW: 28.47 Por.; : 21.73 %; : 57.03 %; Ener. z T: 22.06 %; Ener. z Bł.: 1.52 %; K: 3148.74 mg;	Wartość energetyczna: 2632.37 kcal; Białko ogółem: 127.44 g; Tłuszcz: 56.37 g; Kw. tł. nasy.: 19.85 g; Węglowodany ogółem: 413.09 g; W tym cukry: 126.70 g; Błonnik pok.: 26.47 g; Sól: 6.88 g; WW: 38.88 Por.; : 19.37 %; : 62.77 %; Ener. z T: 19.27 %; Ener. z Bł.: 2.01 %; K: 4234.00 mg;	Wartość energetyczna: 2510.17 kcal; Białko ogółem: 106.29 g; Tłuszcz: 51.27 g; Kw. tł. nasy.: 18.20 g; Węglowodany ogółem: 415.07 g; W tym cukry: 112.07 g; Błonnik pok.: 26.39 g; Sól: 6.49 g; WW: 39.08 Por.; : 16.94 %; : 66.14 %; Ener. z T: 18.38 %; Ener. z Bł.: 2.10 %; K: 4133.01 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-07 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych	
2024-10-12 sobota	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Miód 50 g Pasta z fasoli 50 g Pomidor 80 g Banan 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 25 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> )	Płatki pszenne na mleku 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 25 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Banan 150 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Banan 150 g		
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) kasza pęczak/sypko 180 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Gulasz warzywny z ciecierzycą* 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Surówka wykwinтна z olejem b/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko 180 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Dyńia z wody 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 90 g Gulasz z udźca kurczaka 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 180 g Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml
	PD		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )		Pudding z nasion chia z mango 200 g ( <b>MLE.</b> )	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Sałatka z ryżu*- meksykańska 200 g ( <b>JAJ, SEL, GOR.</b> ) Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 100 g ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 200 g ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
PN		Dżem 25 g 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</b> )	Ciasto drożdżowe 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</b> ) Dżem 25 g 1 szt		Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</b> ) Dżem 25 g 1 szt	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-07 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych
2024-10-12 sobota	Wartość energetyczna: 3002.50 kcal; Białko ogółem: 79.71 g; Tłuszcz: 90.62 g; Kw. tł. nasy.: 29.64 g; Węglowodany ogółem: 479.53 g; W tym cukry: 111.77 g; Błonnik pok.: 54.56 g; Sól: 8.68 g; WW: 42.68 Por; : 10.62 %; : 63.89 %; Ener. z T: 27.16 %; Ener. z Bł.: 3.63 %; K: 4132.67 mg;	Wartość energetyczna: 2386.75 kcal; Białko ogółem: 98.64 g; Tłuszcz: 56.73 g; Kw. tł. nasy.: 23.07 g; Węglowodany ogółem: 376.68 g; W tym cukry: 97.71 g; Błonnik pok.: 20.76 g; Sól: 8.47 g; WW: 35.74 Por; : 16.53 %; : 63.13 %; Ener. z T: 21.39 %; Ener. z Bł.: 1.74 %; K: 3351.54 mg;	Wartość energetyczna: 1892.00 kcal; Białko ogółem: 69.52 g; Tłuszcz: 45.86 g; Kw. tł. nasy.: 19.33 g; Węglowodany ogółem: 312.59 g; W tym cukry: 118.55 g; Błonnik pok.: 18.80 g; Sól: 5.12 g; WW: 29.58 Por; : 14.70 %; : 66.09 %; Ener. z T: 21.81 %; Ener. z Bł.: 1.99 %; K: 3387.46 mg;	Wartość energetyczna: 2674.98 kcal; Białko ogółem: 100.41 g; Tłuszcz: 57.68 g; Kw. tł. nasy.: 22.04 g; Węglowodany ogółem: 455.27 g; W tym cukry: 133.04 g; Błonnik pok.: 29.51 g; Sól: 8.75 g; WW: 42.76 Por; : 15.01 %; : 68.08 %; Ener. z T: 19.41 %; Ener. z Bł.: 2.21 %; K: 4407.16 mg;	Wartość energetyczna: 2460.30 kcal; Białko ogółem: 95.36 g; Tłuszcz: 51.74 g; Kw. tł. nasy.: 20.43 g; Węglowodany ogółem: 418.05 g; W tym cukry: 110.36 g; Błonnik pok.: 31.25 g; Sól: 9.51 g; WW: 38.78 Por; : 15.50 %; : 67.97 %; Ener. z T: 18.93 %; Ener. z Bł.: 2.54 %; K: 4189.77 mg;
Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna drożdżowa 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Ser mozzarella 100 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 80 g Jabłko 150 g Sałata lodowa 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g	Kasza manna z syropem o smaku malinowym 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Ser mozzarella 30 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Kasza manna z syropem o smaku malinowym 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor b/skórki 80 g Sałata lodowa 20 g Jabłko pieczone 150 g
II ŚN			Jabłko pieczone 150 g		
Obiad	Pomidorowa z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Pierogi ukraińskie () 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Marchewkowa z ryżem () 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Schab duszony 60 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 90 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
PD		Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml		Maślanka truskawkowa 150 ml ( <b>MLE.</b> ) Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-07 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych
2024-10-13 niedziela	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Hummus 100 g ( <b>SEZ.</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g ( <b>GLU PSZ. SOJ.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 25 g ( <b>GLU PSZ. SOJ.</b> ) 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 Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g ( <b>GLU PSZ. SOJ.</b> ) 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 Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g ( <b>GLU PSZ. SOJ.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2882.36 kcal; Białko ogółem: 97.16 g; Tłuszcz: 108.35 g; Kw. tł. nasy.: 21.74 g; Węglowodany ogółem: 392.54 g; W tym cukry: 95.08 g; Błonnik pok.: 36.79 g; Sól: 6.24 g; WW: 35.74 Por; : 13.48 %; : 54.47 %; Ener. z T: 33.83 %; Ener. z Bł.: 2.55 %; K: 3452.48 mg;	Wartość energetyczna: 2269.17 kcal; Białko ogółem: 85.61 g; Tłuszcz: 55.14 g; Kw. tł. nasy.: 20.97 g; Węglowodany ogółem: 371.67 g; W tym cukry: 116.75 g; Błonnik pok.: 29.80 g; Sól: 7.09 g; WW: 34.28 Por; : 15.09 %; : 65.52 %; Ener. z T: 21.87 %; Ener. z Bł.: 2.63 %; K: 3755.77 mg;	Wartość energetyczna: 1838.56 kcal; Białko ogółem: 75.03 g; Tłuszcz: 47.25 g; Kw. tł. nasy.: 18.17 g; Węglowodany ogółem: 287.46 g; W tym cukry: 79.42 g; Błonnik pok.: 20.60 g; Sól: 3.98 g; WW: 26.76 Por; : 16.32 %; : 62.54 %; Ener. z T: 23.13 %; Ener. z Bł.: 2.24 %; K: 2933.74 mg;	Wartość energetyczna: 2519.92 kcal; Białko ogółem: 113.10 g; Tłuszcz: 63.77 g; Kw. tł. nasy.: 20.62 g; Węglowodany ogółem: 388.25 g; W tym cukry: 86.97 g; Błonnik pok.: 32.28 g; Sól: 7.94 g; WW: 35.67 Por; : 17.95 %; : 61.63 %; Ener. z T: 22.78 %; Ener. z Bł.: 2.56 %; K: 4274.07 mg;	Wartość energetyczna: 2252.68 kcal; Białko ogółem: 106.84 g; Tłuszcz: 61.49 g; Kw. tł. nasy.: 19.71 g; Węglowodany ogółem: 332.88 g; W tym cukry: 89.20 g; Błonnik pok.: 32.04 g; Sól: 7.82 g; WW: 30.16 Por; : 18.97 %; : 59.11 %; Ener. z T: 24.57 %; Ener. z Bł.: 2.85 %; K: 4317.12 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,*