

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-23 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA SIEDLCE

|                         | SIE- Podstawowa/Ogólna | SIE- Podstawowa wzbogacona   | SIE- Położnicza podstawowa  | SIE- Położnicza łatwostrawna  | SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów   |   |
|-------------------------|------------------------|--|---|---|---|---|
| 2024-09-23 poniedziałek | Śniadanie              | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Banan 150 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Mix sałat 20 g<br>Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Mix sałat 20 g<br>Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Mix sałat 20 g<br>Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Mix sałat 20 g<br>Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) | Maślanka 150 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml<br>Mix sałat 20 g<br>Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) |
|                         | II ŚN                  |  | Banan 150 g<br>Podpiomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> )   | Banan 150 g   | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt   | Jabłko 1 szt 1 szt  |
|                         | Obiad                  | Barszcz ukraiński z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> )<br>Ryż brązowy z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g<br>Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml   | Barszcz ukraiński z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> )<br>Naleśniki z serem 300 g ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u> )<br>Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml  | Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> )<br>Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g<br>Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml   | Barszcz ukraiński z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> )<br>Ryż na sypko (brązowy) 180 g<br>Pulpet wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> )<br>Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> )<br>Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml   |   |
|                         | PD                     |  | Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <u>MLE.</u> )   |   |   | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szykowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g<br>Sałata zielona 10 g   |
|                         | Kolacja                | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt  |   | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Serek a'la homogenizowany 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt   | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt  |   |
|                         | PN                     |  | Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt<br>Podpiomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> )   |   |   | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt<br>Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT. GLU JEJCZ.</u> )   |
|                         |                        | Wartość energetyczna: 2355.27 kcal; Białko ogółem: 94.04 g; Tłuszcz: 50.34 g; Kw. tł. nasy.: 27.52 g; Węglowodany ogółem: 393.24 g; W tym cukry: 151.05 g; Błonnik pok.: 28.80 g; Sól: 9.38 g; WW: 36.51 Por.; : 15.97 %; : 66.79 %; Ener. z T: 19.24 %; Ener. z Bł.: 2.45 %; K: 2996.49 mg;   | Wartość energetyczna: 2633.47 kcal; Białko ogółem: 103.11 g; Tłuszcz: 55.31 g; Kw. tł. nasy.: 29.91 g; Węglowodany ogółem: 442.20 g; W tym cukry: 176.05 g; Błonnik pok.: 28.84 g; Sól: 9.60 g; WW: 41.42 Por.; : 15.66 %; : 67.17 %; Ener. z T: 18.90 %; Ener. z Bł.: 2.19 %; K: 3280.43 mg;   | Wartość energetyczna: 2921.24 kcal; Białko ogółem: 126.32 g; Tłuszcz: 71.40 g; Kw. tł. nasy.: 34.45 g; Węglowodany ogółem: 452.65 g; W tym cukry: 176.78 g; Błonnik pok.: 23.77 g; Sól: 9.63 g; WW: 43.08 Por.; : 17.30 %; : 61.98 %; Ener. z T: 22.00 %; Ener. z Bł.: 1.63 %; K: 3319.43 mg;   | Wartość energetyczna: 2423.12 kcal; Białko ogółem: 95.42 g; Tłuszcz: 41.72 g; Kw. tł. nasy.: 21.60 g; Węglowodany ogółem: 425.28 g; W tym cukry: 164.47 g; Błonnik pok.: 19.57 g; Sól: 6.83 g; WW: 40.69 Por.; : 15.75 %; : 70.20 %; Ener. z T: 15.50 %; Ener. z Bł.: 1.62 %; K: 2994.32 mg;  | Wartość energetyczna: 2343.34 kcal; Białko ogółem: 116.28 g; Tłuszcz: 72.35 g; Kw. tł. nasy.: 31.72 g; Węglowodany ogółem: 327.33 g; W tym cukry: 58.41 g; Błonnik pok.: 49.65 g; Sól: 13.06 g; WW: 27.80 Por.; : 19.85 %; : 55.87 %; Ener. z T: 27.79 %; Ener. z Bł.: 4.24 %; K: 3813.82 mg;   |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-23 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA SIEDLCE

|                   | SIE- Podstawowa/Ogólna | SIE- Podstawowa wzbogacona  | SIE- Położnicza podstawowa  | SIE- Położnicza łatwostrawna   | SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów   |  |
|-------------------|------------------------|---|---|--|---|--|
| 2024-09-24 wtorek | Śniadanie              | <p>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<b>MLE, GLU JECZ.</b>)<br/>                     Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)<br/>                     Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)<br/>                     Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE.</b>)<br/>                     Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 50 g (<b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b>)<br/>                     Ser mozzarella kulki 35 g (<b>MLE.</b>)<br/>                     Pomidor koktajlowy 80 g<br/>                     Salata lodowa 20 g<br/>                     Gruszka 1szt. 150 g<br/>                     Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p> | <p>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<b>MLE, GLU JECZ.</b>)<br/>                     Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)<br/>                     Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)<br/>                     Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE.</b>)<br/>                     Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 50 g (<b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b>)<br/>                     Ser mozzarella kulki 35 g (<b>MLE.</b>)<br/>                     Salata lodowa 20 g<br/>                     Pomidor koktajlowy 80 g<br/>                     Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>      | <p>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<b>MLE, GLU JECZ.</b>)<br/>                     Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)<br/>                     Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)<br/>                     Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE.</b>)<br/>                     Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 50 g (<b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b>)<br/>                     Ser mozzarella kulki 35 g (<b>MLE.</b>)<br/>                     Salata lodowa 20 g<br/>                     Pomidor koktajlowy 80 g<br/>                     Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>       | <p>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<b>MLE, GLU JECZ.</b>)<br/>                     Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)<br/>                     Bułka pszenna długa krojona 40 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)<br/>                     Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE.</b>)<br/>                     Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 50 g (<b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b>)<br/>                     Ser mozzarella kulki 35 g (<b>MLE.</b>)<br/>                     Salata lodowa 20 g<br/>                     Pomidor koktajlowy 80 g<br/>                     Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>  | <p>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<b>MLE.</b>)<br/>                     Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)<br/>                     Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE.</b>)<br/>                     Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 50 g (<b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b>)<br/>                     Ser mozzarella kulki 35 g (<b>MLE.</b>)<br/>                     Pomidor koktajlowy 80 g<br/>                     Salata lodowa 20 g<br/>                     Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>                         |
|                   | II ŚN                  |   | Gruszka 1szt. 150 g   | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt  | Gruszka 1szt. 150 g   |  |
|                   | Obiad                  | <p>Jarzynowa z zacierką () 300 ml (<b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b>)<br/>                     Ziemniaki gotowane () 180 g<br/>                     Filet z indyka panierowany 100 g (<b>GLU PSZ, JAJ.</b>)<br/>                     Fasolka szparagowa z wody* 100 g<br/>                     Surówka wielowarzywna z olejem 100 g (<b>SEL.</b>)<br/>                     Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml</p>   | <p>Jarzynowa z zacierką () 300 ml (<b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b>)<br/>                     Ziemniaki gotowane () 180 g<br/>                     Filet z indyka panierowany 100 g (<b>GLU PSZ, JAJ.</b>)<br/>                     Surówka wielowarzywna z olejem 100 g (<b>SEL.</b>)<br/>                     Fasolka szparagowa z wody* 100 g<br/>                     Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml</p>   | <p>Pomidorowa z makaronem () 300 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b>)<br/>                     Ziemniaki gotowane () 180 g<br/>                     Filet z indyka gotowany 100 g<br/>                     Sos pietruszkowy* 80 ml (<b>GLU PSZ, MLE.</b>)<br/>                     Fasolka szparagowa z wody* 200 g<br/>                     Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml</p>   | <p>Jarzynowa z zacierką () 300 ml (<b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b>)<br/>                     Ziemniaki gotowane () 180 g<br/>                     Filet z indyka gotowany 100 g<br/>                     Sos pietruszkowy* 80 ml (<b>GLU PSZ, MLE.</b>)<br/>                     Fasolka szparagowa z wody* 100 g<br/>                     Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (<b>SEL.</b>)<br/>                     Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml</p>   |  |
|                   | PD                     |   |   | Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )  | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt<br>Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )  |  |
|                   | Kolacja                | <p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br/>                     Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)<br/>                     Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)<br/>                     Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE.</b>)<br/>                     Jajko gotowane kl M 1 szt (<b>JAJ.</b>)<br/>                     Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g (<b>GLU PSZ, SOJ.</b>)<br/>                     Rzepa biała 80 g<br/>                     Salata zielona 20 g<br/>                     Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<b>MLE.</b>)<br/>                     Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>   | <p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br/>                     Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)<br/>                     Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)<br/>                     Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE.</b>)<br/>                     Jajko gotowane kl M 1 szt (<b>JAJ.</b>)<br/>                     Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g (<b>GLU PSZ, SOJ.</b>)<br/>                     Rzepa biała 80 g<br/>                     Salata zielona 20 g<br/>                     Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br/>                     Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<b>MLE.</b>)</p> | <p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br/>                     Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)<br/>                     Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)<br/>                     Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE.</b>)<br/>                     Jajko gotowane kl M 1 szt (<b>JAJ.</b>)<br/>                     Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g (<b>GLU PSZ, SOJ.</b>)<br/>                     Rzepa biała 80 g<br/>                     Salata zielona 20 g<br/>                     Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br/>                     Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<b>MLE.</b>)</p> | <p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br/>                     Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)<br/>                     Bułka pszenna długa krojona 40 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)<br/>                     Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE.</b>)<br/>                     Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g (<b>GLU PSZ, SOJ.</b>)<br/>                     Jajko gotowane kl M 1 szt (<b>JAJ.</b>)<br/>                     Pomidor 80 g<br/>                     Salata zielona 20 g<br/>                     Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br/>                     Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<b>MLE.</b>)</p> | <p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br/>                     Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)<br/>                     Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE.</b>)<br/>                     Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g (<b>GLU PSZ, SOJ.</b>)<br/>                     Jajko gotowane kl M 1 szt (<b>JAJ.</b>)<br/>                     Rzepa biała 80 g<br/>                     Salata zielona 20 g<br/>                     Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<b>MLE.</b>)<br/>                     Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p> |

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-23 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA SIEDLCE**

|                   |           | SIE- Podstawowa/Ogólna   | SIE- Podstawowa wzbogacona   | SIE- Położnicza podstawowa   | SIE- Położnicza łatwostrawna  | SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów  |
|-------------------|-----------|--|--|--|---|--|
| 2024-09-24 wtorek | PN        | Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE,</u> )<br>Podplomyki b/c 20g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )   |  |  |   | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> )<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 20 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Sałata zielona 10 g  |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2345.76 kcal; Białko ogółem: 103.53 g; Tłuszcz: 67.72 g; Kw. tł. nasy.: 25.56 g; Węglowodany ogółem: 345.06 g; W tym cukry: 91.65 g; Błonnik pok.: 35.08 g; Sól: 9.60 g; WW: 31.19 Por; : 17.65 %; : 58.84 %; Ener. z T: 25.98 %; Ener. z Bł.: 2.99 %; K: 4170.69 mg;  | Wartość energetyczna: 2482.26 kcal; Białko ogółem: 106.23 g; Tłuszcz: 70.77 g; Kw. tł. nasy.: 25.56 g; Węglowodany ogółem: 369.06 g; W tym cukry: 91.65 g; Błonnik pok.: 35.08 g; Sól: 9.79 g; WW: 33.59 Por; : 17.12 %; : 59.47 %; Ener. z T: 25.66 %; Ener. z Bł.: 2.83 %; K: 4170.69 mg;  | Wartość energetyczna: 2312.25 kcal; Białko ogółem: 111.74 g; Tłuszcz: 52.87 g; Kw. tł. nasy.: 24.09 g; Węglowodany ogółem: 358.18 g; W tym cukry: 88.30 g; Błonnik pok.: 26.45 g; Sól: 9.30 g; WW: 33.45 Por; : 19.33 %; : 61.96 %; Ener. z T: 20.58 %; Ener. z Bł.: 2.29 %; K: 4287.17 mg;  | Wartość energetyczna: 2064.51 kcal; Białko ogółem: 106.33 g; Tłuszcz: 56.01 g; Kw. tł. nasy.: 26.34 g; Węglowodany ogółem: 301.16 g; W tym cukry: 45.65 g; Błonnik pok.: 47.35 g; Sól: 9.87 g; WW: 25.61 Por; : 20.60 %; : 58.35 %; Ener. z T: 24.42 %; Ener. z Bł.: 4.59 %; K: 4443.34 mg;   |  |
| 2024-09-25 środa  | Śniadanie | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Serek a'la homogenizowany 80 g ( <u>MLE,</u> )<br>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> )<br>Pomidor 80 g<br>Kielki rzodkiewki 20 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Serek a'la homogenizowany 80 g ( <u>MLE,</u> )<br>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> )<br>Kielki rzodkiewki 20 g<br>Pomidor 80 g | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Serek a'la homogenizowany 80 g ( <u>MLE,</u> )<br>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> )<br>Kielki rzodkiewki 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Kielki rzodkiewki 20 g | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Serek a'la homogenizowany 80 g ( <u>MLE,</u> )<br>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> )<br>Kielki rzodkiewki 20 g<br>Pomidor 80 g | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Serek a'la homogenizowany 80 g ( <u>MLE,</u> )<br>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> )<br>Pomidor 80 g<br>Kielki rzodkiewki 20 g |
|                   | II ŚN     |  | Jabłko 1 szt 1 szt   |  | Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt   | Jabłko 1 szt 1 szt   |
|                   | Obiad     | Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR,</u> )<br>Kasza jaglana na sypko 180 g<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Sos jarzynowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Surówka z marchwi z olejem () 100 g<br>Cukinia pieczona z olejem * 100 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml  |  |  | Ziemniaczana () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Kasza jaglana na sypko 180 g<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Sos jarzynowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Cukinia pieczona z olejem * 100 g<br>Surówka z marchwi z olejem () 100 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml  | Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR,</u> )<br>Kasza jaglana na sypko 180 g<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Sos jarzynowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g<br>Cukinia pieczona z olejem * 100 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml  |
|                   | PD        | Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml ( <u>MLE,</u> )  |  |  |   | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> )<br>Sałata zielona 10 g  |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-23 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA SIEDLCE

|                  |         | SIE- Podstawowa/Ogólna  | SIE- Podstawowa wzbogacona  | SIE- Położnicza podstawowa  | SIE- Położnicza łatwostrawna   | SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów   |  |
|------------------|---------|---|---|---|--|--|--|
| 2024-09-25 środa | Kolacja | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Paprykarz szczeciński 50 g ( <u>RYB, SOJ.</u> )<br>Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Ogórek świeży 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt |   | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Paprykarz szczeciński 50 g ( <u>RYB, SOJ.</u> )<br>Ogórek świeży 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Paprykarz szczeciński 50 g ( <u>RYB, SOJ.</u> )<br>Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Ogórek świeży 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt |  |
|                  | PN      | Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u> )  |   |   |  |  | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt<br>Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) |
|                  |         | Wartość energetyczna: 2471.59 kcal; Białko ogółem: 104.69 g; Tłuszcz: 77.24 g; Kw. tł. nasy.: 26.10 g; Węglowodany ogółem: 364.95 g; W tym cukry: 81.03 g; Błonnik pok.: 34.22 g; Sól: 8.44 g; WW: 33.04 Por; : 16.94 %; : 59.06 %; Ener. z T: 28.13 %; Ener. z Bł.: 2.77 %; K: 3738.96 mg;   | Wartość energetyczna: 2646.39 kcal; Białko ogółem: 111.36 g; Tłuszcz: 81.27 g; Kw. tł. nasy.: 28.49 g; Węglowodany ogółem: 392.85 g; W tym cukry: 99.38 g; Błonnik pok.: 34.26 g; Sól: 8.67 g; WW: 35.84 Por; : 16.83 %; : 59.38 %; Ener. z T: 27.64 %; Ener. z Bł.: 2.59 %; K: 4022.76 mg; | Wartość energetyczna: 2583.44 kcal; Białko ogółem: 107.94 g; Tłuszcz: 68.62 g; Kw. tł. nasy.: 26.58 g; Węglowodany ogółem: 404.71 g; W tym cukry: 94.06 g; Błonnik pok.: 27.47 g; Sól: 7.21 g; WW: 37.80 Por; : 16.71 %; : 62.66 %; Ener. z T: 23.90 %; Ener. z Bł.: 2.13 %; K: 3753.47 mg;   | Wartość energetyczna: 2273.97 kcal; Białko ogółem: 105.18 g; Tłuszcz: 74.53 g; Kw. tł. nasy.: 26.78 g; Węglowodany ogółem: 325.80 g; W tym cukry: 47.45 g; Błonnik pok.: 43.69 g; Sól: 10.78 g; WW: 28.13 Por; : 18.50 %; : 57.31 %; Ener. z T: 29.50 %; Ener. z Bł.: 3.84 %; K: 4092.32 mg;   |  |  |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-23 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA SIEDLCE

|                     | SIE- Podstawowa/Ogólna | SIE- Podstawowa wzbogacona   | SIE- Położnicza podstawowa   | SIE- Położnicza łatwostrawna   | SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów  |  |
|---------------------|------------------------|--|--|--|--|--|
| 2024-09-26 czwartek | Śniadanie              | Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Pasta z fasoli 60 g<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g<br>Ogórek świeży 80 g<br>Rukola 20 g<br>Śliwka 150 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Pasta z fasoli 60 g<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g<br>Ogórek świeży 80 g<br>Rukola 20 g | Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g<br>Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Rukola 20 g | Masłanka 150 ml ( <u>MLE</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Pasta z fasoli 60 g<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g<br>Ogórek świeży 80 g<br>Rukola 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |  |
|                     | II ŚN                  |  | Śliwka 150 g   | Arbuz 100 g  | Śliwka 150 g   |  |
|                     | Obiad                  | Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z łop wp () 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g<br>Surówka z rzodkwi i jabłka () 100 g ( <u>MLE</u> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml  | Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z łop wp () 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Surówka z rzodkwi i jabłka () 100 g ( <u>MLE</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml  | Koperkowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml   | Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z łop wp () 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g<br>Surówka z rzodkwi i jabłka () 100 g ( <u>MLE</u> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml  |  |
|                     | PD                     | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Musli 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: OZI, SOJ, MLE, ORZ</u> )   |  |  |  |  |
|                     | Kolacja                | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Leczo z drobiem-dieta * 300 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Jabłko 1 szt 1 szt   | Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Leczo z drobiem-dieta * 300 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt   | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Leczo z drobiem-dieta * 300 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt   | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Leczo z drobiem-dieta * 300 g<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt   | Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Leczo z drobiem-dieta * 300 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt |
|                     | PN                     | Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt   |  |  |  | Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )<br>Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt  |
|                     |                        | Wartość energetyczna: 2337.09 kcal; Białko ogółem: 97.76 g; Tłuszcz: 53.72 g; Kw. tł. nasy.: 17.43 g; Węglowodany ogółem: 381.68 g; W tym cukry: 89.21 g; Błonnik pok.: 39.91 g; Sól: 5.95 g; WW: 34.25 Por; : 16.73 %; : 65.33 %; Ener. z T: 20.69 %; Ener. z Bł.: 3.42 %; K: 4243.37 mg;   | Wartość energetyczna: 2540.19 kcal; Białko ogółem: 107.06 g; Tłuszcz: 58.88 g; Kw. tł. nasy.: 19.55 g; Węglowodany ogółem: 410.18 g; W tym cukry: 98.81 g; Błonnik pok.: 42.40 g; Sól: 6.46 g; WW: 36.83 Por; : 16.86 %; : 64.59 %; Ener. z T: 20.86 %; Ener. z Bł.: 3.34 %; K: 4543.37 mg;  | Wartość energetyczna: 2456.24 kcal; Białko ogółem: 112.12 g; Tłuszcz: 53.20 g; Kw. tł. nasy.: 17.31 g; Węglowodany ogółem: 386.64 g; W tym cukry: 98.56 g; Błonnik pok.: 26.80 g; Sól: 6.53 g; WW: 36.04 Por; : 18.26 %; : 62.96 %; Ener. z T: 19.49 %; Ener. z Bł.: 2.18 %; K: 3666.91 mg;  | Wartość energetyczna: 2364.09 kcal; Białko ogółem: 106.29 g; Tłuszcz: 55.25 g; Kw. tł. nasy.: 17.16 g; Węglowodany ogółem: 376.03 g; W tym cukry: 68.62 g; Błonnik pok.: 51.15 g; Sól: 6.24 g; WW: 32.61 Por; : 17.98 %; : 63.62 %; Ener. z T: 21.03 %; Ener. z Bł.: 4.33 %; K: 4695.55 mg;  |  |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-23 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA SIEDLCE

|           | SIE- Podstawowa/Ogólna   | SIE- Podstawowa wzbogacona  | SIE- Położnicza podstawowa  | SIE- Położnicza łatwostrawna   | SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów  |
|-----------|--|---|---|--|---|
| Śniadanie | Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Powidła śliwkowe 25 g<br>Pomidor 80 g<br>Kielki brokuła 20 g<br>Banan 150 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ) | Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Powidła śliwkowe 25 g<br>Kielki brokuła 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ) | Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Powidła śliwkowe 25 g<br>Pomidor 80 g<br>Kielki brokuła 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ) | Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Kielki brokuła 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ) | Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> )<br>Kawa zbożowa b/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Hummus 25 g ( <u>SEZ</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Kielki brokuła 20 g                   |
|           | II ŚN  |   |   | Banan 150 g  | Jabłko 1 szt 1 szt  |
| Obiad     |  | Krupnik jęczmienny () 300 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Ryba smażona (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> )<br>Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g<br>Warzywa po grecku () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml  |   | Krupnik jęczmienny () 300 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> )<br>Sos koperkowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Warzywa po grecku () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml   | Krupnik jęczmienny () 300 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> )<br>Sos koperkowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Warzywa po grecku () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml |
|           | PD   |   | Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <u>MLE</u> )  |  | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Płatki owsiane 20 g ( <u>GLU OW</u> )   |
| Kolacja   | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Pasta z jaj 80 g ( <u>JAJ, MLE</u> )<br>Ser żółty 25 g ( <u>MLE</u> )<br>Papryka świeża 80 g<br>Rukola 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt  | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Pasta z jaj 80 g ( <u>JAJ, MLE</u> )<br>Ser żółty 25 g ( <u>MLE</u> )<br>Papryka świeża 80 g<br>Rukola 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt   | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Pasta z jaj 80 g ( <u>JAJ, MLE</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Pomidor 80 g<br>Rukola 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt  | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Pasta z jaj 80 g ( <u>JAJ, MLE</u> )<br>Ser żółty 25 g ( <u>MLE</u> )<br>Papryka świeża 80 g<br>Rukola 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt  |   |
|           | PN   |   | Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Podpiomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )  |  | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> )<br>Twarożek z ziołami 40 g ( <u>MLE</u> )<br>Salata zielona 10 g   |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-23 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA SIEDLCE

|                   | SIE- Podstawowa/Ogólna   | SIE- Podstawowa wzbogacona   | SIE- Położnicza podstawowa   | SIE- Położnicza łatwostrawna  | SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów  |
|-------------------|--|--|--|---|---|
| 2024-09-27 piątek | Wartość energetyczna: 2743.31 kcal; Białko ogółem: 121.21 g; Tłuszcz: 83.65 g; Kw. tł. nasy.: 29.68 g; Węglowodany ogółem: 391.09 g; W tym cukry: 110.62 g; Błonnik pok.: 32.73 g; Sól: 7.96 g; WW: 35.94 Por; : 17.67 %; : 57.02 %; Ener. z T: 27.44 %; Ener. z Bł.: 2.39 %; K: 4758.72 mg;   | Wartość energetyczna: 2944.71 kcal; Białko ogółem: 127.88 g; Tłuszcz: 87.68 g; Kw. tł. nasy.: 32.07 g; Węglowodany ogółem: 425.65 g; W tym cukry: 135.62 g; Błonnik pok.: 32.77 g; Sól: 8.19 g; WW: 39.41 Por; : 17.37 %; : 57.82 %; Ener. z T: 26.80 %; Ener. z Bł.: 2.23 %; K: 5042.65 mg;   |  | Wartość energetyczna: 2849.57 kcal; Białko ogółem: 121.36 g; Tłuszcz: 66.30 g; Kw. tł. nasy.: 26.16 g; Węglowodany ogółem: 455.13 g; W tym cukry: 138.00 g; Błonnik pok.: 27.66 g; Sól: 7.37 g; WW: 42.92 Por; : 17.04 %; : 63.89 %; Ener. z T: 20.94 %; Ener. z Bł.: 1.94 %; K: 4976.89 mg;  | Wartość energetyczna: 2361.18 kcal; Białko ogółem: 116.22 g; Tłuszcz: 80.60 g; Kw. tł. nasy.: 29.71 g; Węglowodany ogółem: 313.21 g; W tym cukry: 55.59 g; Błonnik pok.: 43.42 g; Sól: 8.37 g; WW: 27.06 Por; : 19.69 %; : 53.06 %; Ener. z T: 30.72 %; Ener. z Bł.: 3.68 %; K: 4675.10 mg;   |
| Sniadanie         | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g<br>Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Ketchup 10 g ( <b>SEL.</b> )<br>Rzodkiew biała 80 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Kiwi 1 szt 1 szt                             | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g<br>Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Ketchup 10 g ( <b>SEL.</b> )<br>Rzodkiew biała 80 g<br>Sałata lodowa 20 g   | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g<br>Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Rzodkiew biała 80 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Ketchup 10 g ( <b>SEL.</b> )   | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>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> )<br>Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Rzodkiew biała 80 g<br>Sałata lodowa 20 g | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml<br>Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>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> )<br>Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Rzodkiew biała 80 g<br>Sałata lodowa 20 g        |
| II ŚN             |  | Kiwi 1 szt 1 szt   |  | Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt  | Jabłko 1 szt 1 szt  |
| 2024-09-28 sobota |  |  |  |   |   |
| Obiad             | Koperkowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Ryż na sypko (brązowy) 180 g<br>Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g ( <b>SEL.</b> )<br>Surówka z marchwi b/c () 100 g ( <b>MLE.</b> )<br>Buraczki oprószone () 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml  | Koperkowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Ryż na sypko (brązowy) 180 g<br>Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g ( <b>SEL.</b> )<br>Buraczki oprószone () 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Surówka z marchwi b/c () 100 g ( <b>MLE.</b> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml  |  | Solferino () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Ryż na sypko 180 g<br>Potrawka drobiowa () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Buraczki oprószone () 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml  | Koperkowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Ryż na sypko (brązowy) 180 g<br>Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g ( <b>SEL.</b> )<br>Surówka z marchwi b/c () 100 g ( <b>MLE.</b> )<br>Buraczki oprószone () 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml   |
| PD                |  | Maślanka truskawkowa 200 ml ( <b>MLE.</b> )  |  |   | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt<br>Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )   |
| Kolacja           | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 120 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> )<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 120 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> )<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 120 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 120 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )     | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 120 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> )<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) |

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-23 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA SIEDLCE**

|                   |    | SIE- Podstawowa/Ogólna  | SIE- Podstawowa wzbogacona  | SIE- Położnicza podstawowa  | SIE- Położnicza łatwostrawna   | SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów  |
|-------------------|----|---|---|---|--|---|
| 2024-09-28 sobota | PN | Mus- przecier owocowy jablko 100g (tubka) 1 szt   |   |   |  | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <b><u>SOJ.</u></b> ) |
|                   |    | Wartość energetyczna: 2361.99 kcal; Białko ogółem: 76.90 g; Tłuszcz: 72.67 g; Kw. tł. nasy.: 30.75 g; Węglowodany ogółem: 365.41 g; W tym cukry: 104.29 g; Błonnik pok.: 41.85 g; Sól: 8.45 g; WW: 32.41 Por; : 13.02 %; : 61.88 %; Ener. z T: 27.69 %; Ener. z Bł.: 3.54 %; K: 4133.49 mg; | Wartość energetyczna: 2509.99 kcal; Białko ogółem: 83.30 g; Tłuszcz: 75.67 g; Kw. tł. nasy.: 32.75 g; Węglowodany ogółem: 389.41 g; W tym cukry: 104.29 g; Błonnik pok.: 41.85 g; Sól: 8.65 g; WW: 34.81 Por; : 13.28 %; : 62.06 %; Ener. z T: 27.13 %; Ener. z Bł.: 3.34 %; K: 4133.49 mg; | Wartość energetyczna: 2492.01 kcal; Białko ogółem: 99.47 g; Tłuszcz: 58.74 g; Kw. tł. nasy.: 26.24 g; Węglowodany ogółem: 406.06 g; W tym cukry: 113.10 g; Błonnik pok.: 28.78 g; Sól: 7.78 g; WW: 37.73 Por; : 15.97 %; : 65.18 %; Ener. z T: 21.22 %; Ener. z Bł.: 2.31 %; K: 4107.52 mg; | Wartość energetyczna: 2216.06 kcal; Białko ogółem: 87.10 g; Tłuszcz: 59.84 g; Kw. tł. nasy.: 25.81 g; Węglowodany ogółem: 351.13 g; W tym cukry: 61.98 g; Błonnik pok.: 54.38 g; Sól: 8.54 g; WW: 29.66 Por; : 15.72 %; : 63.38 %; Ener. z T: 24.30 %; Ener. z Bł.: 4.91 %; K: 4381.10 mg; |   |



Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-23 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA SIEDLCE

|                      | SIE- Podstawowa/Ogólna | SIE- Podstawowa wzbogacona  | SIE- Położnicza podstawowa  | SIE- Położnicza łatwostrawna   | SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów  |  |
|----------------------|------------------------|---|---|--|--|--|
| 2024-09-29 niedziela | Śniadanie              | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Pomidor 80 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Melon 100 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml  | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Pomidor 80 g<br>Sałata lodowa 20 g                 | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Pomidor 80 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml    | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Bulka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Pomidor 80 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Maślanka 150 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata lodowa 20 g |
|                      | II ŚN                  |   | Melon 100 g   | Banan 150 g  | Melon 100 g  |  |
|                      | Obiad                  | Pomidorowa z zacierką () 300 ml ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Schab duszony 100 g<br>Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml   | Pomidorowa z zacierką () 300 ml ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Schab duszony 100 g<br>Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml   | Ryżowa () 300 ml ( <u>MLE. SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Pulpet wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> )<br>Sos ziołowy 80 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml  | Pomidorowa z zacierką () 300 ml ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Schab duszony 100 g<br>Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml   |  |
|                      | PD                     |   | Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Mieszanka studencka 30 g ( <u>OZI. ORZ.</u> )  | Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g  | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadłanej 20 g ( <u>SOJ. SEL.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałata zielona 20 g   |  |
|                      | Kolacja                | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Ser mozzarella 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g<br>Pomidorki koktajlowe 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Ser mozzarella 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g<br>Pomidorki koktajlowe 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bulka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Ser mozzarella 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Ser mozzarella 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g<br>Pomidorki koktajlowe 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt   |  |
|                      | PN                     |   | Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt<br>Biszkopty b/c 30 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> )  |  | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt<br>Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u> )   |  |
|                      |                        | Wartość energetyczna: 2355.24 kcal; Białko ogółem: 110.41 g; Tłuszcz: 66.52 g; Kw. tł. nasy.: 19.97 g; Węglowodany ogółem: 344.07 g; W tym cukry: 100.10 g; Błonnik pok.: 31.70 g; Sól: 6.88 g; WW: 31.22 Por.; 18.75 %; 58.43 %; Ener. z T: 25.42 %; Ener. z Bł.: 2.69 %; K: 4768.05 mg;   | Wartość energetyczna: 2695.24 kcal; Białko ogółem: 121.28 g; Tłuszcz: 79.24 g; Kw. tł. nasy.: 22.36 g; Węglowodany ogółem: 392.13 g; W tym cukry: 125.10 g; Błonnik pok.: 31.74 g; Sól: 7.11 g; WW: 36.04 Por.; 18.00 %; 58.19 %; Ener. z T: 26.46 %; Ener. z Bł.: 2.36 %; K: 5051.98 mg;   | Wartość energetyczna: 2836.53 kcal; Białko ogółem: 111.63 g; Tłuszcz: 76.03 g; Kw. tł. nasy.: 23.90 g; Węglowodany ogółem: 440.52 g; W tym cukry: 143.11 g; Błonnik pok.: 30.47 g; Sól: 7.52 g; WW: 41.14 Por.; 15.74 %; 62.12 %; Ener. z T: 24.12 %; Ener. z Bł.: 2.15 %; K: 4677.20 mg;  | Wartość energetyczna: 2168.36 kcal; Białko ogółem: 116.38 g; Tłuszcz: 67.64 g; Kw. tł. nasy.: 20.09 g; Węglowodany ogółem: 291.71 g; W tym cukry: 44.80 g; Błonnik pok.: 45.92 g; Sól: 8.07 g; WW: 24.61 Por.; 21.47 %; 53.81 %; Ener. z T: 28.07 %; Ener. z Bł.: 4.24 %; K: 5125.06 mg;   |  |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-23 do dnia 2024-09-29 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  |  |
|-------------------------|---|--|--|--|---|--|
| 2024-09-23 poniedziałek | Śniadanie   | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ.</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Mix салат 20 g<br>Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )               | Maślanka 150 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Mix салат 20 g<br>Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) | Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )   | Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )  | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 25 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Marchew gotowana z olejem () 100 g<br>Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) |
|                         | II ŚN   | Jabłko 1 szt 1 szt   | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt  | Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml ( <u>MLE.</u> )  | Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml  | Banan 1szt. 1 szt  |
|                         | Obiad   | Barszcz ukraiński z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ryż na sypko (brązowy) 180 g<br>Pulpet wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml   | Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ryż na sypko 180 g<br>Pulpet wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml   | Płynna obiad*()-SIED 500 ml ( <u>SEL.</u> )  |   | Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g<br>Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml  |
|                         | PD  | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g<br>Sałata zielona 10 g  | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g<br>Sałata zielona 10 g   | Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml   |   | Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <u>MLE.</u> )  |
|                         | Kolacja   | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g<br>Szynek gotowany wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> )<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Serek a'la homogenizowany 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                              | Płynna kolacja *()-SIED 500 ml ( <u>SEL.</u> )   |   | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Serek a'la homogenizowany 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt  |
|                         | PN  | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt<br>Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )   | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt<br>Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g  | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt  |   | Podpłomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt   |
|                         | Wartość energetyczna: 2103.08 kcal; Białko ogółem: 103.68 g; Tłuszcz: 56.34 g; Kw. tł. nasy.: 13.64 g; Węglowodany ogółem: 314.97 g; W tym cukry: 51.24 g; Błonnik pok.: 49.79 g; Sól: 12.27 g; WW: 26.47 Por.; : 19.72 %; : 59.91 %; Ener. z T: 24.11 %; Ener. z Bł.: 4.74 %; K: 3511.48 mg; | Wartość energetyczna: 2295.42 kcal; Białko ogółem: 109.30 g; Tłuszcz: 58.06 g; Kw. tł. nasy.: 23.32 g; Węglowodany ogółem: 348.79 g; W tym cukry: 57.92 g; Błonnik pok.: 31.51 g; Sól: 11.00 g; WW: 31.81 Por.; : 19.05 %; : 60.78 %; Ener. z T: 22.77 %; Ener. z Bł.: 2.75 %; K: 3432.48 mg;  | Wartość energetyczna: 2177.22 kcal; Białko ogółem: 93.81 g; Tłuszcz: 81.09 g; Kw. tł. nasy.: 18.58 g; Węglowodany ogółem: 281.99 g; W tym cukry: 85.25 g; Błonnik pok.: 29.74 g; Sól: 2.17 g; WW: 25.05 Por.; : 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: 2635.44 kcal; Białko ogółem: 101.82 g; Tłuszcz: 47.34 g; Kw. tł. nasy.: 22.95 g; Węglowodany ogółem: 462.99 g; W tym cukry: 192.75 g; Błonnik pok.: 24.57 g; Sól: 7.64 g; WW: 43.93 Por.; : 15.45 %; : 70.27 %; Ener. z T: 16.17 %; Ener. z Bł.: 1.86 %; K: 3810.76 mg; |  |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-23 do dnia 2024-09-29 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  |   |
|-------------------|--|--|--|--|---|---|
| 2024-09-24 wtorek | Śniadanie                                  | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 50 g<br>Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g ( <u>SOJ, SEL.</u> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Pomidor koktajlowy 80 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Ser mozzarella kulki 35 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml          | Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) | Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )  | Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Ser mozzarella kulki 35 g ( <u>MLE.</u> )<br>Kalafor gotowany* 100 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml |
|                   | II ŚN                                      | Gruszka 1szt. 150 g  | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt  | Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml                                | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt   |   |
|                   | Obiad                                      | Jarzynowa z zacierką (bez mleka) 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Filet z indyka gotowany 100 g<br>Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g ( <u>SEL.</u> )<br>Fasolka szparagowa z wody* 100 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml  | Jarzynowa z zacierką () 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Filet z indyka gotowany 100 g<br>Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Fasolka szparagowa z wody* 200 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml   | Płynna obiad*(-)-SIED 500 ml ( <u>SEL.</u> )                       | Jarzynowa z zacierką () 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Filet z indyka gotowany 100 g<br>Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Buraczki gotowane () 200 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml |   |
|                   | PD   | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt<br>Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )   | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt<br>Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g  | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )                        | Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml  | Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )   |
|                   | Kolacja                                    | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Polędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Rzepa biała 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                              | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Polędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> ) | Płynna kolacja*(-)-SIED 500 ml ( <u>SEL.</u> )                     | Płynna kolacja*(-)-SIED 500 ml ( <u>SEL.</u> )<br>Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml  | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Polędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )  |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-23 do dnia 2024-09-29 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   |
|--|--|--|--|---|--|
| 2024-09-24 wtorek  | PN<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 20 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Salata zielona 10 g  | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 20 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Salata zielona 10 g   | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt  |   | Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE.</u> )<br>Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )  |
|  | Wartość energetyczna: 1832.42 kcal; Białko ogółem: 92.35 g; Tłuszcz: 41.03 g; Kw. tł. nasy.: 11.13 g; Węglowodany ogółem: 291.53 g; W tym cukry: 36.11 g; Błonnik pok.: 46.96 g; Sól: 8.22 g; WW: 24.64 Por; : 20.16 %; : 63.64 %; Ener. z T: 20.15 %; Ener. z Bł.: 5.13 %; K: 4152.72 mg;   | Wartość energetyczna: 2079.46 kcal; Białko ogółem: 105.89 g; Tłuszcz: 52.06 g; Kw. tł. nasy.: 26.05 g; Węglowodany ogółem: 306.76 g; W tym cukry: 38.08 g; Błonnik pok.: 29.53 g; Sól: 10.46 g; WW: 27.99 Por; : 20.37 %; : 59.01 %; Ener. z T: 22.53 %; Ener. z Bł.: 2.84 %; K: 3748.22 mg;   | Wartość energetyczna: 2092.42 kcal; Białko ogółem: 93.44 g; Tłuszcz: 80.06 g; Kw. tł. nasy.: 17.98 g; Węglowodany ogółem: 263.38 g; W tym cukry: 73.21 g; Błonnik pok.: 29.70 g; Sól: 2.18 g; WW: 23.15 Por; : 17.86 %; : 50.35 %; Ener. z T: 34.44 %; Ener. z Bł.: 2.84 %; K: 5319.86 mg; | Wartość energetyczna: 1993.49 kcal; Białko ogółem: 73.99 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; Węglowodany ogółem: 283.86 g; W tym cukry: 81.22 g; Błonnik pok.: 29.75 g; Sól: 1.61 g; WW: 25.20 Por; : 14.85 %; : 56.96 %; Ener. z T: 31.07 %; Ener. z Bł.: 2.98 %; K: 4456.56 mg; | Wartość energetyczna: 2257.71 kcal; Białko ogółem: 113.30 g; Tłuszcz: 43.99 g; Kw. tł. nasy.: 18.37 g; Węglowodany ogółem: 362.95 g; W tym cukry: 100.23 g; Błonnik pok.: 27.50 g; Sól: 9.31 g; WW: 33.47 Por; : 20.07 %; : 64.31 %; Ener. z T: 17.54 %; Ener. z Bł.: 2.44 %; K: 4496.08 mg;   |
| 2024-09-25 środa   | Śniadanie<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Kielki rzodkiewki 20 g | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Serek a'la homogenizowany 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>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> )<br>Pomidor 80 g<br>Kielki rzodkiewki 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> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Serek a'la homogenizowany 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>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> )<br>Brokuł gotowany* 100 g |
|  | II ŚN<br>Jabłko 1 szt 1 szt  | Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt  | Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml   |   | Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt  |
|  | Obiad<br>Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> )<br>Kasza jaglana na sypko 180 g<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos jarzynowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Surówka z marchwi z olejem () 100 g<br>Cukinia pieczona z olejem * 100 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml                     | Ziemniaczana () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Kasza jaglana na sypko 180 g<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos jarzynowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g<br>Cukinia pieczona z olejem * 100 g<br>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> )<br>Ryż na sypko 180 g<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos jarzynowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Cukinia pieczona z olejem * 200 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml   |
| PD<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> )<br>Salata zielona 10 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> )<br>Salata zielona 10 g  | Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml  |  | Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml ( <u>MLE.</u> )   |  |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-23 do dnia 2024-09-29 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  |
|------------------|---------|--|--|--|---|---|
| 2024-09-25 środa | Kolacja | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Paprykarz szczeciński 50 g ( <u>RYB, SOJ.</u> )<br>Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Ogórek świeży 80 g<br>Salata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 75 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Salata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Płynna kolacja *( <u>SEL.</u> )-SIED 500 ml ( <u>SEL.</u> )  |   | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bulka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Dyńia z wody 100 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt |
|                  | PN      | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt<br>Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )   | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt<br>Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g  | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt  |   | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt   |
|                  |         | Wartość energetyczna: 2181.34 kcal; Białko ogółem: 94.41 g; Tłuszcz: 69.36 g; Kw. tł. nasy.: 15.24 g; Węglowodany ogółem: 325.97 g; W tym cukry: 50.32 g; Błonnik pok.: 43.69 g; Sól: 11.99 g; WW: 28.19 Por; : 17.31 %; : 59.77 %; Ener. z T: 28.62 %; Ener. z Bł.: 4.01 %; K: 3692.18 mg;  | Wartość energetyczna: 2216.77 kcal; Białko ogółem: 102.22 g; Tłuszcz: 63.53 g; Kw. tł. nasy.: 25.27 g; Węglowodany ogółem: 335.73 g; W tym cukry: 28.82 g; Błonnik pok.: 27.73 g; Sól: 11.08 g; WW: 30.73 Por; : 18.45 %; : 60.58 %; Ener. z T: 25.79 %; Ener. z Bł.: 2.50 %; K: 3259.13 mg;   | Wartość energetyczna: 2101.36 kcal; Białko ogółem: 87.20 g; Tłuszcz: 77.06 g; Kw. tł. nasy.: 16.19 g; Węglowodany ogółem: 278.80 g; W tym cukry: 83.89 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 2.00 g; WW: 24.73 Por; : 16.60 %; : 53.07 %; Ener. z T: 33.00 %; Ener. z Bł.: 2.83 %; K: 5021.46 mg; | Wartość energetyczna: 1894.56 kcal; Białko ogółem: 73.94 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; Węglowodany ogółem: 259.14 g; W tym cukry: 64.23 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 1.56 g; WW: 22.72 Por; : 15.61 %; : 54.71 %; Ener. z T: 32.69 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 4454.96 mg; | Wartość energetyczna: 2424.26 kcal; Białko ogółem: 102.50 g; Tłuszcz: 66.12 g; Kw. tł. nasy.: 25.51 g; Węglowodany ogółem: 373.08 g; W tym cukry: 89.81 g; Błonnik pok.: 23.93 g; Sól: 9.35 g; WW: 34.90 Por; : 16.91 %; : 61.56 %; Ener. z T: 24.55 %; Ener. z Bł.: 1.97 %; K: 3665.17 mg;   |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-23 do dnia 2024-09-29 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  |   |
|---------------------|--|---|--|--|---|---|
| 2024-09-26 czwartek | Śniadanie                                  | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g<br>Pasta z fasoli 60 g<br>Ogórek świeży 80 g<br>Rukola 20 g | Maślanka 150 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Rukola 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> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Buraczki gotowane () 100 g |
|                     | II ŚN                                      | Śliwka 150 g  | Arbuz 100 g  | Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml   | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt   |   |
|                     | Obiad                                      | Szpinakowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z łop wp () 300 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml   | Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml  | Płynna obiad*(-)-SIED 500 ml ( <u>SEL.</u> )   | Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Klopsik wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos bazyliowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml |   |
|                     | PD   | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 20 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Salata zielona 10 g   | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Płatki owsiane 20 g ( <u>GLU OW.</u> )  | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )  | Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml   | Biszkopty b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )  |
|                     | Kolacja                                    | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Leczo z drobiem-dieta * 300 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Jabłko 1 szt 1 szt   | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Leczo z drobiem-dieta * 300 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt  | Płynna kolacja*(-)-SIED 500 ml ( <u>SEL.</u> )   | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Leczo z drobiem-dieta * 300 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt                                      |   |
|                     | PN   | Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt  | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Południca wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkimw wody wędzona parzona 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> )<br>Salata zielona 10 g   | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt  | Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt  |   |
|                     |  | Wartość energetyczna: 2221.50 kcal; Białko ogółem: 94.91 g; Tłuszcz: 50.66 g; Kw. tł. nasy.: 9.79 g; Węglowodany ogółem: 362.51 g; W tym cukry: 50.29 g; Błonnik pok.: 50.40 g; Sól: 6.30 g; WW: 31.36 Por; : 17.09 %; : 65.27 %; Ener. z T: 20.53 %; Ener. z Bł.: 4.54 %; K: 4081.07 mg;   | Wartość energetyczna: 2257.73 kcal; Białko ogółem: 111.01 g; Tłuszcz: 52.73 g; Kw. tł. nasy.: 17.91 g; Węglowodany ogółem: 343.65 g; W tym cukry: 63.06 g; Błonnik pok.: 26.41 g; Sól: 7.83 g; WW: 31.82 Por; : 19.67 %; : 60.88 %; Ener. z T: 21.02 %; Ener. z Bł.: 2.34 %; K: 3500.97 mg;                                      | Wartość energetyczna: 2092.42 kcal; Białko ogółem: 93.44 g; Tłuszcz: 80.06 g; Kw. tł. nasy.: 17.98 g; Węglowodany ogółem: 263.38 g; W tym cukry: 73.21 g; Błonnik pok.: 29.70 g; Sól: 2.18 g; WW: 23.15 Por; : 17.86 %; : 50.35 %; Ener. z T: 34.44 %; Ener. z Bł.: 2.84 %; K: 5319.86 mg; | Wartość energetyczna: 1894.56 kcal; Białko ogółem: 73.94 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; Węglowodany ogółem: 259.14 g; W tym cukry: 64.23 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 1.56 g; WW: 22.72 Por; : 15.61 %; : 54.71 %; Ener. z T: 32.69 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 4454.96 mg;             | Wartość energetyczna: 2403.00 kcal; Białko ogółem: 114.52 g; Tłuszcz: 50.19 g; Kw. tł. nasy.: 17.99 g; Węglowodany ogółem: 381.56 g; W tym cukry: 98.49 g; Błonnik pok.: 29.07 g; Sól: 6.69 g; WW: 35.26 Por; : 19.06 %; : 63.51 %; Ener. z T: 18.80 %; Ener. z Bł.: 2.42 %; K: 4756.33 mg;   |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-23 do dnia 2024-09-29 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   |  |
|-------------------|---|--|---|--|--|--|
| 2024-09-27 piątek | Śniadanie   | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Hummus 25 g ( <u>SEZ.</u> )<br>Kielki brokuła 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Kawa zbożowa b/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )  | Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )<br>Kawa zbożowa b/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 25 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Kielki brokuła 20 g | Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) | Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )   | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Cukinia pieczona z olejem * 100 g<br>Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) |
|                   | II ŚN   | Jabłko 1 szt 1 szt   | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt   | Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml ( <u>MLE.</u> )              | Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml   | Banan 1szt. 1 szt  |
|                   | Obiad   | Krupnik jęczmienny (bez mleka) () 300 ml ( <u>SEL, GLU JECZ.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> )<br>Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g<br>Warzywa po grecku () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml | Krupnik jęczmienny () 300 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> )<br>Sos koperkowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Warzywa po grecku () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>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> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> )<br>Sos koperkowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Warzywa po grecku () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml  |
|                   | PD  | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 20 g ( <u>SOJ, SEL.</u> )<br>Salata zielona 10 g   | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Płatki owsiane 20 g ( <u>GLU OW.</u> )   | Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml                             |  | Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <u>MLE.</u> )  |
|                   | Kolacja   | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Papryka świeża 80 g<br>Rukola 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt              | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z jaj 80 g ( <u>JAJ, MLE.</u> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Rukola 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt   | Płynna kolacja *()-SIED 500 ml ( <u>SEL.</u> )                     |  | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z jaj 80 g ( <u>JAJ, MLE.</u> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> )       |
| PN                | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> )<br>Salata zielona 10 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek z ziołami 40 g ( <u>MLE.</u> )<br>Salata zielona 10 g  | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt   |  | Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Biszkopty b/m 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u> ) |  |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-23 do dnia 2024-09-29 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  |
|---|--|---|--|--|---|
| 2024-09-27 piątek   | Wartość energetyczna: 2124.78 kcal; Białko ogółem: 92.28 g; Tłuszcz: 69.12 g; Kw. tł. nasy.: 15.25 g; Węglowodany ogółem: 305.76 g; W tym cukry: 40.65 g; Błonnik pok.: 46.43 g; Sól: 10.43 g; WW: 26.06 Por; : 17.37 %; : 57.56 %; Ener. z T: 29.28 %; Ener. z Bł.: 4.37 %; K: 4186.39 mg;  | Wartość energetyczna: 2314.07 kcal; Białko ogółem: 114.90 g; Tłuszcz: 66.63 g; Kw. tł. nasy.: 25.11 g; Węglowodany ogółem: 328.56 g; W tym cukry: 53.43 g; Błonnik pok.: 31.71 g; Sól: 9.53 g; WW: 29.72 Por; : 19.86 %; : 56.79 %; Ener. z T: 25.92 %; Ener. z Bł.: 2.74 %; K: 4148.13 mg;   | Wartość energetyczna: 2177.22 kcal; Białko ogółem: 93.81 g; Tłuszcz: 81.09 g; Kw. tł. nasy.: 18.58 g; Węglowodany ogółem: 281.99 g; W tym cukry: 85.25 g; Błonnik pok.: 29.74 g; Sól: 2.17 g; WW: 25.05 Por; : 17.23 %; : 51.81 %; Ener. z T: 33.52 %; Ener. z Bł.: 2.73 %; K: 5303.66 mg; | Wartość energetyczna: 1894.56 kcal; Białko ogółem: 73.94 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; Węglowodany ogółem: 259.14 g; W tym cukry: 64.23 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 1.56 g; WW: 22.72 Por; : 15.61 %; : 54.71 %; Ener. z T: 32.69 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 4454.96 mg;  | Wartość energetyczna: 3040.43 kcal; Białko ogółem: 131.12 g; Tłuszcz: 78.08 g; Kw. tł. nasy.: 26.67 g; Węglowodany ogółem: 468.36 g; W tym cukry: 142.60 g; Błonnik pok.: 31.99 g; Sól: 9.47 g; WW: 43.75 Por; : 17.25 %; : 61.62 %; Ener. z T: 23.11 %; Ener. z Bł.: 2.10 %; K: 5364.37 mg;  |
| 2024-09-28 sobota   | Śniadanie<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 75 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Rzodkiew biała 80 g<br>Sałata lodowa 20 g  | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>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> )<br>Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata lodowa 20 g | Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )   | Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )   | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>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> )<br>Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Kalafior gotowany* 100 g |
|   | II ŚN<br>Kiwi 1 szt 1 szt  | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt   | Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml   |  | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt   |
|   | Obiad<br>Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ryż na sypko (brązowy) 180 g<br>Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g ( <u>SEL.</u> )<br>Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g<br>Buraczki oprószone () 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml   | Koperkowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ryż na sypko 180 g<br>Potrawka drobiowa () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Buraczki oprószone () 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml  | Płynna obiad*()-SIED 500 ml ( <u>SEL.</u> )  |  | Koperkowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ryż na sypko 180 g<br>Potrawka drobiowa () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml   |
|   | PD<br>Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt<br>Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )   | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt<br>Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )   | Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml   |  | Maślanka truskawkowa 200 ml ( <u>MLE.</u> )   |
| Kolacja<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Szynka z piersi kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 25 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Salatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 120 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u> )<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) | Płynna kolacja*()-SIED 500 ml ( <u>SEL.</u> )   |  | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Salatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 120 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u> )<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) |   |



**Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-23 do dnia 2024-09-29 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   |
|-------------------|----|--|--|--|---|--|
| 2024-09-28 sobota | PN | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Salata zielona 10 g  | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Salata zielona 10 g   | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt  |   | Mus- przecier owocowy jablko 100g (tubka) 1 szt  |
|                   |    | Wartość energetyczna: 1843.44 kcal; Białko ogółem: 73.10 g; Tłuszcz: 50.56 g; Kw. tł. nasy.: 10.74 g; Węglowodany ogółem: 303.18 g; W tym cukry: 39.47 g; Błonnik pok.: 52.76 g; Sól: 9.35 g; WW: 25.20 Por; : 15.86 %; : 65.79 %; Ener. z T: 24.68 %; Ener. z Bł.: 5.72 %; K: 3645.31 mg; | Wartość energetyczna: 2328.72 kcal; Białko ogółem: 93.35 g; Tłuszcz: 57.46 g; Kw. tł. nasy.: 25.63 g; Węglowodany ogółem: 371.63 g; W tym cukry: 59.29 g; Błonnik pok.: 33.11 g; Sól: 9.02 g; WW: 33.82 Por; : 16.04 %; : 63.83 %; Ener. z T: 22.21 %; Ener. z Bł.: 2.84 %; K: 3774.71 mg; | Wartość energetyczna: 2101.36 kcal; Białko ogółem: 87.20 g; Tłuszcz: 77.06 g; Kw. tł. nasy.: 16.19 g; Węglowodany ogółem: 278.80 g; W tym cukry: 83.89 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 2.00 g; WW: 24.73 Por; : 16.60 %; : 53.07 %; Ener. z T: 33.00 %; Ener. z Bł.: 2.83 %; K: 5021.46 mg; | Wartość energetyczna: 1894.56 kcal; Białko ogółem: 73.94 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; Węglowodany ogółem: 259.14 g; W tym cukry: 64.23 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 1.56 g; WW: 22.72 Por; : 15.61 %; : 54.71 %; Ener. z T: 32.69 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 4454.96 mg; | Wartość energetyczna: 2485.08 kcal; Białko ogółem: 101.54 g; Tłuszcz: 58.63 g; Kw. tł. nasy.: 26.14 g; Węglowodany ogółem: 403.70 g; W tym cukry: 112.67 g; Błonnik pok.: 31.61 g; Sól: 8.12 g; WW: 37.08 Por; : 16.34 %; : 64.98 %; Ener. z T: 21.23 %; Ener. z Bł.: 2.54 %; K: 4119.16 mg; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-23 do dnia 2024-09-29 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   |  |   |
|----------------------|--|---|---|---|--|--|---|
| 2024-09-29 niedziela | Śniadanie                                  | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Salata lodowa 20 g   | Maślanka 150 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Salata 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 kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Marchew gotowana z olejem () 100 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml   |   |
|                      | II ŚN                                      | Melon 100 g   | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt   | Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml  |  | Banan 150 g  |   |
|                      | Obiad                                      | Pomidorowa z zacierką (bez mleka) () 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Schab duszony 100 g<br>Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml  | Pomidorowa z zacierką () 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Schab duszony 100 g<br>Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml   | Płynna obiad*(-)-SIED 500 ml ( <u>SEL.</u> )  |  | Pomidorowa z zacierką () 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Pulpet wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos ziołowy 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml   |   |
|                      | PD   | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 20 g ( <u>SOJ, SEL.</u> )<br>Salata zielona 20 g  | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 20 g ( <u>SOJ, SEL.</u> )<br>Salata zielona 20 g   | Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml ( <u>MLE.</u> )   | Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml  |  | Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <u>MLE.</u> ) |
|                      | Kolacja                                    | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Pomidorki koktajlowe 80 g<br>Salata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Ser mozzarella 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g<br>Pomidor 80 g<br>Salata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                       | Płynna kolacja*(-)-SIED 500 ml ( <u>SEL.</u> )  |  | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Serek a'la homogenizowany 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt |   |
|                      | PN   | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt<br>Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘC.</u> )   | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt   | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt   |  | Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt<br>Biszkopty b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )   |   |
|                      |  | Wartość energetyczna: 1999.61 kcal; Białko ogółem: 100.25 g; Tłuszcz: 57.33 g; Kw. tł. nasy.: 13.57 g; Węglowodany ogółem: 290.70 g; W tym cukry: 41.35 g; Błonnik pok.: 49.33 g; Sól: 9.14 g; WW: 24.14 Por.; : 20.05 %; : 58.15 %; Ener. z T: 25.80 %; Ener. z Bł.: 4.93 %; K: 5208.78 mg;  | Wartość energetyczna: 2210.00 kcal; Białko ogółem: 113.70 g; Tłuszcz: 68.45 g; Kw. tł. nasy.: 20.12 g; Węglowodany ogółem: 299.22 g; W tym cukry: 46.83 g; Błonnik pok.: 35.91 g; Sól: 9.34 g; WW: 26.39 Por.; : 20.58 %; : 54.16 %; Ener. z T: 27.87 %; Ener. z Bł.: 3.25 %; K: 4131.66 mg;  | Wartość energetyczna: 2177.22 kcal; Białko ogółem: 93.81 g; Tłuszcz: 81.09 g; Kw. tł. nasy.: 18.58 g; Węglowodany ogółem: 281.99 g; W tym cukry: 85.25 g; Błonnik pok.: 29.74 g; Sól: 2.17 g; WW: 25.05 Por.; : 17.23 %; : 51.81 %; Ener. z T: 33.52 %; Ener. z Bł.: 2.73 %; K: 5303.66 mg; | Wartość energetyczna: 1894.56 kcal; Białko ogółem: 73.94 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; Węglowodany ogółem: 259.14 g; W tym cukry: 64.23 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 1.56 g; WW: 22.72 Por.; : 15.61 %; : 54.71 %; Ener. z T: 32.69 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 4454.96 mg; | Wartość energetyczna: 2668.68 kcal; Białko ogółem: 105.46 g; Tłuszcz: 66.19 g; Kw. tł. nasy.: 26.16 g; Węglowodany ogółem: 429.92 g; W tym cukry: 152.20 g; Błonnik pok.: 35.61 g; Sól: 8.12 g; WW: 39.49 Por.; : 15.81 %; : 64.44 %; Ener. z T: 22.32 %; Ener. z Bł.: 2.67 %; K: 5144.33 mg;  |   |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-23 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA SIEDLCE

|                         | SIE- Papkowata b/ml   | SIE- Łatwo strawna  | SIE- Bezmleczna   | SIE- Niskotłuszczowa  | SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych   |   |
|-------------------------|---|---|---|---|---|---|
| 2024-09-23 poniedziałek | Śniadanie   | Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 25 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Marchew gotowana z olejem () 100 g<br>Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE,</u> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Mix salat 20 g<br>Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) | Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Mix salat 20 g  | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE,</u> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> )<br>Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Mix salat 20 g<br>Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE,</u> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Mix salat 20 g<br>Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) |
|                         | II ŚN   | Banan 1szt. 1 szt   |   |   | Banan 150 g   |   |
|                         | Obiad   | Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Ryż na sypko 180 g<br>Pulpet wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <u>SEL,</u> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml  | Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g<br>Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE,</u> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml   | Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Ryż na sypko 180 g<br>Pulpet wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Surówka z marchwi z olejem () 200 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml   | Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g<br>Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE,</u> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml   | Barszcz ukraiński z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Ryż na sypko (brązowy) 180 g<br>Pulpet wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml   |
|                         | PD  | Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml  |   |   | Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <u>MLE,</u> )   |   |
|                         | Kolacja   | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt  | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Serek a'la homogenizowany 80 g ( <u>MLE,</u> )<br>Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt  | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g<br>Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> )<br>Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Serek a'la homogenizowany 80 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt  | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Serek a'la homogenizowany 80 g ( <u>MLE,</u> )<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt   |
|                         | PN  | Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt<br>Biszkopty b/m 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ,</u> )   | Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt<br>Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )   | Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt<br>Biszkopty b/m 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ,</u> )   | Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt   | Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Sok pomidorowy 0,3l 1 szt   |
|                         | Wartość energetyczna: 2691.78 kcal; Białko ogółem: 105.33 g; Tłuszcz: 60.63 g; Kw. tł. nasy.: 13.44 g; Węglowodany ogółem: 446.51 g; W tym cukry: 149.58 g; Błonnik pok.: 35.52 g; Sól: 9.57 g; WW: 41.14 Por.; : 15.65 %; : 66.35 %; Ener. z T: 20.27 %; Ener. z Bł.: 2.64 %; K: 4021.38 mg; | Wartość energetyczna: 2221.72 kcal; Białko ogółem: 88.75 g; Tłuszcz: 37.69 g; Kw. tł. nasy.: 19.21 g; Węglowodany ogółem: 390.72 g; W tym cukry: 139.47 g; Błonnik pok.: 19.53 g; Sól: 6.60 g; WW: 37.22 Por.; : 15.98 %; : 70.35 %; Ener. z T: 15.27 %; Ener. z Bł.: 1.76 %; K: 2710.38 mg;  | Wartość energetyczna: 2219.40 kcal; Białko ogółem: 75.74 g; Tłuszcz: 49.29 g; Kw. tł. nasy.: 11.34 g; Węglowodany ogółem: 380.14 g; W tym cukry: 103.36 g; Błonnik pok.: 28.91 g; Sól: 7.17 g; WW: 35.20 Por.; : 13.65 %; : 68.51 %; Ener. z T: 19.99 %; Ener. z Bł.: 2.61 %; K: 3138.22 mg;  | Wartość energetyczna: 2184.37 kcal; Białko ogółem: 89.52 g; Tłuszcz: 29.43 g; Kw. tł. nasy.: 13.91 g; Węglowodany ogółem: 398.40 g; W tym cukry: 140.72 g; Błonnik pok.: 18.33 g; Sól: 6.29 g; WW: 38.16 Por.; : 16.39 %; : 72.95 %; Ener. z T: 12.13 %; Ener. z Bł.: 1.68 %; K: 2807.45 mg;  | Wartość energetyczna: 2474.79 kcal; Białko ogółem: 119.12 g; Tłuszcz: 63.19 g; Kw. tł. nasy.: 19.19 g; Węglowodany ogółem: 374.90 g; W tym cukry: 104.28 g; Błonnik pok.: 43.73 g; Sól: 10.47 g; WW: 33.22 Por.; : 19.25 %; : 60.60 %; Ener. z T: 22.98 %; Ener. z Bł.: 3.53 %; K: 4573.72 mg;  |   |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-23 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA SIEDLCE

|                   | SIE- Papkowata b/ml | SIE- Łatwo strawna   | SIE- Bezmleczna   | SIE- Niskotłuszczowa   | SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych   |   |
|-------------------|---------------------|--|---|--|---|---|
| 2024-09-24 wtorek | Śniadanie           | Kasza manna na wodzie 300 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 50 g<br>Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g ( <u>SOJ. SEL.</u> )<br>Kalafior gotowany* 100 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE. GLU JECZ.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.</u> )<br>Ser mozzarella kulki 35 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor koktajlowy 80 g<br>Salata lodowa 20 g<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Kasza manna na wodzie 300 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 50 g<br>Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g ( <u>SOJ. SEL.</u> )<br>Pomidor koktajlowy 80 g<br>Salata lodowa 20 g<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE. GLU JECZ.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.</u> )<br>Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Salata lodowa 20 g<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE. GLU JECZ.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.</u> )<br>Ser mozzarella kulki 35 g ( <u>MLE.</u> )<br>Salata lodowa 20 g<br>Pomidor koktajlowy 80 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |
|                   | II ŚN               | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt  |   |  | Gruszka 1szt. 150 g   |   |
|                   | Obiad               | Jarzynowa z zacierką (bez mleka) 300 ml ( <u>GLU PSZ. JAJ. SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Filet z indyka gotowany 100 g<br>Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Buraczki gotowane () 200 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml  | Jarzynowa z zacierką () 300 ml ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Filet z indyka gotowany 100 g<br>Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> )<br>Fasolka szparagowa z wody* 200 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml  | Jarzynowa z zacierką (bez mleka) 300 ml ( <u>GLU PSZ. JAJ. SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Filet z indyka gotowany 100 g<br>Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Fasolka szparagowa z wody* 200 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml  | Jarzynowa z zacierką () 300 ml ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Filet z indyka gotowany 100 g<br>Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> )<br>Buraczki gotowane () 200 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml  | Jarzynowa z zacierką () 300 ml ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Filet z indyka gotowany 100 g<br>Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> )<br>Surówka wielowarzywna z olejem 100 g ( <u>SEL.</u> )<br>Fasolka szparagowa z wody* 100 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml  |
|                   | PD                  | Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> )  |   |  |   | Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> )   |
|                   | Kolacja             | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g ( <u>GLU PSZ. SOJ.</u> )<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt   | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g ( <u>GLU PSZ. SOJ.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Salata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )   | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g ( <u>GLU PSZ. SOJ.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Salata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt  | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g ( <u>GLU PSZ. SOJ.</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Salata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )              | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g ( <u>GLU PSZ. SOJ.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Rzepa biała 80 g<br>Salata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )                  |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-23 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA SIEDLCE

|                   |           | SIE- Papkowata b/ml  | SIE- Łatwo strawna   | SIE- Bezmleczna  | SIE- Niskotłuszczowa  | SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych   |  |
|-------------------|-----------|--|--|--|---|---|--|
| 2024-09-24 wtorek | PN        | Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt   | Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE,</u> )<br>Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )  | Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt   | Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE,</u> )<br>Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )   |   |  |
|                   |           | Wartość energetyczna: 1930.76 kcal; Białko ogółem: 95.74 g; Tłuszcz: 33.30 g; Kw. tł. nasy.: 8.87 g; Węglowodany ogółem: 323.37 g; W tym cukry: 70.65 g; Błonnik pok.: 28.12 g; Sól: 8.12 g; WW: 29.38 Por; : 19.83 %; : 66.99 %; Ener. z T: 15.52 %; Ener. z Bł.: 2.91 %; K: 3969.44 mg;  | Wartość energetyczna: 2141.19 kcal; Białko ogółem: 107.97 g; Tłuszcz: 49.70 g; Kw. tł. nasy.: 24.08 g; Węglowodany ogółem: 326.83 g; W tym cukry: 86.17 g; Błonnik pok.: 26.32 g; Sól: 9.11 g; WW: 30.32 Por; : 20.17 %; : 61.06 %; Ener. z T: 20.89 %; Ener. z Bł.: 2.46 %; K: 4136.35 mg;  | Wartość energetyczna: 1700.68 kcal; Białko ogółem: 90.11 g; Tłuszcz: 30.23 g; Kw. tł. nasy.: 8.97 g; Węglowodany ogółem: 278.07 g; W tym cukry: 47.84 g; Błonnik pok.: 25.31 g; Sól: 7.54 g; WW: 25.47 Por; : 21.19 %; : 65.40 %; Ener. z T: 16.00 %; Ener. z Bł.: 2.98 %; K: 3544.47 mg;  | Wartość energetyczna: 2065.54 kcal; Białko ogółem: 111.71 g; Tłuszcz: 33.04 g; Kw. tł. nasy.: 14.02 g; Węglowodany ogółem: 341.34 g; W tym cukry: 104.00 g; Błonnik pok.: 25.32 g; Sól: 8.27 g; WW: 31.70 Por; : 21.63 %; : 66.10 %; Ener. z T: 14.40 %; Ener. z Bł.: 2.45 %; K: 4711.90 mg;  | Wartość energetyczna: 2153.24 kcal; Białko ogółem: 108.58 g; Tłuszcz: 55.73 g; Kw. tł. nasy.: 18.99 g; Węglowodany ogółem: 322.04 g; W tym cukry: 66.73 g; Błonnik pok.: 40.25 g; Sól: 9.24 g; WW: 28.41 Por; : 20.17 %; : 59.83 %; Ener. z T: 23.30 %; Ener. z Bł.: 3.74 %; K: 4599.28 mg;   |  |
| 2024-09-25 środa  | Śniadanie | Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Brokuł gotowany* 100 g | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Serek a'la homogenizowany 80 g ( <u>MLE,</u> )<br>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> )<br>Pomidor 80 g<br>Kielki rzodkiewki 20 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt | Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Kielki rzodkiewki 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> )<br>Serek a'la homogenizowany 80 g ( <u>MLE,</u> )<br>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> )<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Kielki rzodkiewki 20 g<br>Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Serek a'la homogenizowany 80 g ( <u>MLE,</u> )<br>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> )<br>Pomidor 80 g<br>Kielki rzodkiewki 20 g |  |
|                   | II ŚN     | Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt  |  |  |   | Jabłko 1 szt 1 szt  |  |
| 2024-09-25 środa  | Obiad     | Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Ryż na sypko 180 g<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Sos jarzynowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Cukinia pieczona z olejem * 200 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml  | Ziemniaczana () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Kasza jaglana na sypko 180 g<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Sos jarzynowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Cukinia pieczona z olejem * 100 g<br>Surówka z marchwi z olejem () 100 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml  | Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Kasza jaglana na sypko 180 g<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Sos jarzynowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Surówka z marchwi z olejem () 100 g<br>Cukinia pieczona z olejem * 100 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml   | Ziemniaczana () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Kasza jaglana na sypko 180 g<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Sos jarzynowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Cukinia pieczona z olejem * 200 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml  | Kapuśniak z kapusty kiszonej () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR,</u> )<br>Kasza jaglana na sypko 180 g<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Sos jarzynowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Surówka z marchwi z olejem () 100 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml<br>Cukinia pieczona z olejem * 100 g  |  |
|                   | PD        | Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml  |  |  |   | Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml ( <u>MLE,</u> )   |  |

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-23 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA SIEDLCE**

|                  |         | SIE- Papkowata b/ml   | SIE- Łatwo strawna   | SIE- Bezmleczna  | SIE- Niskotłuszczowa  | SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych  |
|------------------|---------|---|--|--|---|--|
| 2024-09-25 środa | Kolacja | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Dyńia z wody 100 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Salata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Salata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Salata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Paprykarz szczeciński 50 g ( <b>RYB. SOJ.</b> )<br>Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Ogórek świeży 80 g<br>Salata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt |
|                  | PN      | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt   | Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ. JAJ, MLE, S02.</b> )   | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt  | Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ. JAJ, MLE, S02.</b> )  | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt<br>Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )   |
|                  |         | Wartość energetyczna: 2208.20 kcal; Białko ogółem: 76.26 g; Tłuszcz: 52.16 g; Kw. tł. nasy.: 11.95 g; Węglowodany ogółem: 376.06 g; W tym cukry: 73.10 g; Błonnik pok.: 22.91 g; Sól: 9.48 g; WW: 35.30 Por; : 13.81 %; : 68.12 %; Ener. z T: 21.26 %; Ener. z Bł.: 2.07 %; K: 2871.78 mg;  | Wartość energetyczna: 2408.64 kcal; Białko ogółem: 101.27 g; Tłuszcz: 64.59 g; Kw. tł. nasy.: 24.19 g; Węglowodany ogółem: 376.80 g; W tym cukry: 75.72 g; Błonnik pok.: 27.43 g; Sól: 6.98 g; WW: 35.00 Por; : 16.82 %; : 62.58 %; Ener. z T: 24.13 %; Ener. z Bł.: 2.28 %; K: 3469.67 mg;  | Wartość energetyczna: 2047.57 kcal; Białko ogółem: 84.26 g; Tłuszcz: 49.72 g; Kw. tł. nasy.: 11.66 g; Węglowodany ogółem: 338.03 g; W tym cukry: 60.13 g; Błonnik pok.: 25.27 g; Sól: 9.76 g; WW: 31.32 Por; : 16.46 %; : 66.04 %; Ener. z T: 21.85 %; Ener. z Bł.: 2.47 %; K: 2946.98 mg;   | Wartość energetyczna: 2344.11 kcal; Białko ogółem: 104.73 g; Tłuszcz: 58.44 g; Kw. tł. nasy.: 18.76 g; Węglowodany ogółem: 368.53 g; W tym cukry: 71.13 g; Błonnik pok.: 22.00 g; Sól: 6.08 g; WW: 34.73 Por; : 17.87 %; : 62.89 %; Ener. z T: 22.44 %; Ener. z Bł.: 1.88 %; K: 3526.50 mg;   | Wartość energetyczna: 2401.77 kcal; Białko ogółem: 110.00 g; Tłuszcz: 76.07 g; Kw. tł. nasy.: 21.18 g; Węglowodany ogółem: 348.15 g; W tym cukry: 72.88 g; Błonnik pok.: 40.93 g; Sól: 10.05 g; WW: 30.71 Por; : 18.32 %; : 57.98 %; Ener. z T: 28.50 %; Ener. z Bł.: 3.41 %; K: 4351.99 mg;   |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-23 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA SIEDLCE

|                     | SIE- Papkowata b/ml | SIE- Łatwo strawna   | SIE- Bezmleczna   | SIE- Niskotłuszczowa   | SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych   |  |
|---------------------|---------------------|--|---|--|---|--|
| 2024-09-26 czwartek | Śniadanie           | Kasza manna na wodzie 300 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 75 g<br>Buraczki gotowane () 100 g | Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Rukola 20 g<br>Arbuz 100 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Kasza manna na wodzie 300 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 75 g<br>Rukola 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Arbuz 100 g | Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Rukola 20 g<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Arbuz 150 g | Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Pasta z fasoli 60 g<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g<br>Ogórek świeży 80 g<br>Rukola 20 g |
|                     | II ŚN               | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt  |   |  |   | Śliwka 150 g   |
|                     | Obiad               | Szpinakowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> )<br>Klopsik wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> )<br>Sos bazyliowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml   | Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> )<br>Makaron z sosem bolognese, z top wp - dieta () 300 g ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml  | Szpinakowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> )<br>Makaron z sosem bolognese, z top wp - dieta () 300 g ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml  | Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> )<br>Makaron z sosem bolognese, z top wp - dieta () 300 g ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml   | Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z top wp () 300 g ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> )<br>Surówka z rzodkwi i jabłka () 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml   |
|                     | PD                  | Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml  |   |  |   | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Musli 30 g ( <u>GLU PSZ. GLU OW. GLU JECZ. może zawierać: OZI, SOJ, MLE, ORZ.</u> )   |
|                     | Kolacja             | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Leczo z drobiem-dieta * 300 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt   | Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Leczo z drobiem-dieta * 300 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt  | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Leczo z drobiem-dieta * 300 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt   | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Leczo z drobiem-dieta * 300 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt   | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Leczo z drobiem-dieta * 300 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt   |
|                     | PN                  | Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt   |   |  |   | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt<br>Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )   |
|                     |                     | Wartość energetyczna: 2130.94 kcal; Białko ogółem: 92.99 g; Tłuszcz: 38.58 g; Kw. tł. nasy.: 8.45 g; Węglowodany ogółem: 361.90 g; W tym cukry: 95.02 g; Błonnik pok.: 28.52 g; Sól: 6.81 g; WW: 33.35 Por; : 17.46 %; : 67.93 %; Ener. z T: 16.30 %; Ener. z Bł.: 2.68 %; K: 4024.83 mg;  | Wartość energetyczna: 2240.27 kcal; Białko ogółem: 102.89 g; Tłuszcz: 48.09 g; Kw. tł. nasy.: 15.19 g; Węglowodany ogółem: 354.70 g; W tym cukry: 89.06 g; Błonnik pok.: 24.32 g; Sól: 6.04 g; WW: 33.11 Por; : 18.37 %; : 63.33 %; Ener. z T: 19.32 %; Ener. z Bł.: 2.17 %; K: 3305.35 mg;   | Wartość energetyczna: 1997.88 kcal; Białko ogółem: 89.21 g; Tłuszcz: 39.58 g; Kw. tł. nasy.: 7.61 g; Węglowodany ogółem: 328.10 g; W tym cukry: 75.37 g; Błonnik pok.: 23.85 g; Sól: 5.85 g; WW: 30.46 Por; : 17.86 %; : 65.69 %; Ener. z T: 17.83 %; Ener. z Bł.: 2.39 %; K: 2917.05 mg;  | Wartość energetyczna: 2366.96 kcal; Białko ogółem: 104.61 g; Tłuszcz: 53.37 g; Kw. tł. nasy.: 12.75 g; Węglowodany ogółem: 381.34 g; W tym cukry: 110.74 g; Błonnik pok.: 34.14 g; Sól: 6.12 g; WW: 34.72 Por; : 17.68 %; : 64.44 %; Ener. z T: 20.29 %; Ener. z Bł.: 2.88 %; K: 4430.24 mg;  | Wartość energetyczna: 2514.25 kcal; Białko ogółem: 111.72 g; Tłuszcz: 59.55 g; Kw. tł. nasy.: 17.00 g; Węglowodany ogółem: 398.81 g; W tym cukry: 73.78 g; Błonnik pok.: 51.73 g; Sól: 6.30 g; WW: 34.81 Por; : 17.77 %; : 63.45 %; Ener. z T: 21.32 %; Ener. z Bł.: 4.12 %; K: 4847.23 mg;  |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-23 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA SIEDLCE

|                   | SIE- Papkowata b/ml | SIE- Łatwo strawna  | SIE- Bezmleczna  | SIE- Niskotłuszczowa   | SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych   |   |
|-------------------|---------------------|---|--|--|---|---|
| 2024-09-27 piątek | Śniadanie           | Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Cukinia pieczona z olejem * 100 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Pomidor 80 g<br>Kielki brokuła 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u> )<br>Banan 150 g | Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml<br>Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Pomidor 80 g<br>Kielki brokuła 20 g<br>Banan 150 g               | Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Kielki brokuła 20 g<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt | Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Hummus 50 g ( <u>SEZ.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Kielki brokuła 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u> ) |
|                   | II ŚN               | Banan 1szt. 1 szt   |  |  |   | Banan 150 g   |
|                   | Obiad               | Ryżowa (bez mleka) () 300 ml ( <u>SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ. JAJ. RYB.</u> )<br>Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Warzywa po grecku () 200 g ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml   | Krupnik jęczmienny () 300 ml ( <u>MLE. SEL. GLU JĘCZ.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ. JAJ. RYB.</u> )<br>Sos koperkowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> )<br>Warzywa po grecku () 200 g ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml   | Krupnik jęczmienny (bez mleka) () 300 ml ( <u>SEL. GLU JĘCZ.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ. JAJ. RYB.</u> )<br>Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Warzywa po grecku () 200 g ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml  | Krupnik jęczmienny () 300 ml ( <u>MLE. SEL. GLU JĘCZ.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ. JAJ. RYB.</u> )<br>Sos koperkowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> )<br>Warzywa po grecku () 200 g ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml  | Krupnik jęczmienny () 300 ml ( <u>MLE. SEL. GLU JĘCZ.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ. JAJ. RYB.</u> )<br>Sos koperkowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> )<br>Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g<br>Warzywa po grecku () 100 g ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml |
|                   | PD                  | Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt  |  |  |   | Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml ( <u>MLE.</u> )   |
|                   | Kolacja             | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> )   | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z jaj 80 g ( <u>JAJ. MLE.</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Pomidor 80 g<br>Rukola 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt  | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Pasta z jaj 80 g ( <u>JAJ.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Rukola 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Rukola 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt   | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Pasta z jaj 80 g ( <u>JAJ. MLE.</u> )<br>Ser żółty 25 g ( <u>MLE.</u> )<br>Papryka świeża 80 g<br>Rukola 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt  |
|                   | PN                  | Biszkopty b/m 30 g ( <u>GLU PSZ. JAJ. SOJ.</u> )  | Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> )   | Wafle ryżowe 30 g  | Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> )<br>Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <u>MLE.</u> )  |   |



Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-23 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA SIEDLCE

|                   | SIE- Papkowata b/ml   | SIE- Łatwo strawna  | SIE- Bezmleczna   | SIE- Niskotłuszczowa   | SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych  |
|-------------------|---|---|---|--|--|
| 2024-09-27 piątek | Wartość energetyczna: 2456.80 kcal; Białko ogółem: 78.97 g; Tłuszcz: 58.46 g; Kw. tł. nasy.: 12.04 g; Węglowodany ogółem: 418.36 g; W tym cukry: 123.10 g; Błonnik pok.: 31.95 g; Sól: 7.20 g; WW: 38.75 Por; : 12.86 %; : 68.11 %; Ener. z T: 21.41 %; Ener. z Bł.: 2.60 %; K: 4416.39 mg;   | Wartość energetyczna: 2648.17 kcal; Białko ogółem: 114.69 g; Tłuszcz: 62.27 g; Kw. tł. nasy.: 23.78 g; Węglowodany ogółem: 420.57 g; W tym cukry: 113.00 g; Błonnik pok.: 27.62 g; Sól: 7.15 g; WW: 39.45 Por; : 17.32 %; : 63.53 %; Ener. z T: 21.16 %; Ener. z Bł.: 2.09 %; K: 4692.96 mg;  | Wartość energetyczna: 2208.11 kcal; Białko ogółem: 85.12 g; Tłuszcz: 48.24 g; Kw. tł. nasy.: 11.55 g; Węglowodany ogółem: 371.81 g; W tym cukry: 80.38 g; Błonnik pok.: 28.41 g; Sól: 7.83 g; WW: 34.46 Por; : 15.42 %; : 67.35 %; Ener. z T: 19.66 %; Ener. z Bł.: 2.57 %; K: 4003.56 mg;  | Wartość energetyczna: 2405.99 kcal; Białko ogółem: 103.14 g; Tłuszcz: 49.34 g; Kw. tł. nasy.: 17.66 g; Węglowodany ogółem: 401.12 g; W tym cukry: 96.74 g; Błonnik pok.: 26.20 g; Sól: 7.48 g; WW: 37.69 Por; : 17.15 %; : 66.69 %; Ener. z T: 18.46 %; Ener. z Bł.: 2.18 %; K: 4268.56 mg;  | Wartość energetyczna: 2785.49 kcal; Białko ogółem: 129.55 g; Tłuszcz: 90.39 g; Kw. tł. nasy.: 27.31 g; Węglowodany ogółem: 380.14 g; W tym cukry: 94.82 g; Błonnik pok.: 38.02 g; Sól: 8.67 g; WW: 34.38 Por; : 18.60 %; : 54.59 %; Ener. z T: 29.21 %; Ener. z Bł.: 2.73 %; K: 5257.59 mg;  |
| Śniadanie         | Płatki owsiane na wodzie 300 ml ( <u>GLU OW.</u> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Kalafor gotowany* 100 g | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>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> )<br>Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt | Płatki owsiane na wodzie 300 ml ( <u>GLU OW.</u> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Pomidor 80 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt                 | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>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> )<br>Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>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> )<br>Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Rzodkiew biała 80 g |
| II ŚN             | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt   |   |   |  | Kiwi 1 szt 1 szt   |
| 2024-09-28 sobota | Obiad   | Obiad   | Obiad   | Obiad  | Obiad  |
| PD                | Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml  |   |   |  | Maślanka truskawkowa 200 ml ( <u>MLE.</u> )  |
| Kolacja           | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                              | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 120 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u> )<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )                             | Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 25 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 120 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u> )<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )                             | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 120 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )     |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-23 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA SIEDLCE

|                   |    | SIE- Papkowata b/ml  | SIE- Łatwo strawna  | SIE- Bezmleczna   | SIE- Niskotłuszczowa  | SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych  |
|-------------------|----|--|---|---|---|--|
| 2024-09-28 sobota | PN | Mus- przecier owocowy jablko 100g (tubka) 1 szt  |   |   |   |  |
|                   |    | Wartość energetyczna: 2356.64 kcal; Białko ogółem: 77.62 g; Tłuszcz: 42.10 g; Kw. tł. nasy.: 8.74 g; Węglowodany ogółem: 444.93 g; W tym cukry: 117.43 g; Błonnik pok.: 30.82 g; Sól: 7.31 g; WW: 41.44 Por; : 13.17 %; : 75.52 %; Ener. z T: 16.08 %; Ener. z Bł.: 2.62 %; K: 3344.55 mg; | Wartość energetyczna: 2337.97 kcal; Białko ogółem: 92.37 g; Tłuszcz: 55.50 g; Kw. tł. nasy.: 24.19 g; Węglowodany ogółem: 381.78 g; W tym cukry: 110.82 g; Błonnik pok.: 28.69 g; Sól: 7.58 g; WW: 35.32 Por; : 15.80 %; : 65.32 %; Ener. z T: 21.36 %; Ener. z Bł.: 2.45 %; K: 3985.21 mg; | Wartość energetyczna: 1951.49 kcal; Białko ogółem: 72.31 g; Tłuszcz: 42.45 g; Kw. tł. nasy.: 9.72 g; Węglowodany ogółem: 346.03 g; W tym cukry: 97.95 g; Błonnik pok.: 26.15 g; Sól: 7.42 g; WW: 32.11 Por; : 14.82 %; : 70.93 %; Ener. z T: 19.58 %; Ener. z Bł.: 2.68 %; K: 3117.59 mg; | Wartość energetyczna: 2285.87 kcal; Białko ogółem: 95.61 g; Tłuszcz: 47.49 g; Kw. tł. nasy.: 18.69 g; Węglowodany ogółem: 383.09 g; W tym cukry: 111.99 g; Błonnik pok.: 26.82 g; Sól: 6.77 g; WW: 35.67 Por; : 16.73 %; : 67.04 %; Ener. z T: 18.70 %; Ener. z Bł.: 2.35 %; K: 4097.78 mg; | Wartość energetyczna: 2209.19 kcal; Białko ogółem: 85.66 g; Tłuszcz: 59.54 g; Kw. tł. nasy.: 21.00 g; Węglowodany ogółem: 352.61 g; W tym cukry: 76.65 g; Błonnik pok.: 47.65 g; Sól: 7.59 g; WW: 30.56 Por; : 15.51 %; : 63.85 %; Ener. z T: 24.26 %; Ener. z Bł.: 4.31 %; K: 4429.22 mg; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-23 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA SIEDLCE

|                      | SIE- Papkowata b/ml | SIE- Łatwo strawna   | SIE- Bezmleczna   | SIE- Niskotłuszczowa  | SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych   |  |
|----------------------|---------------------|--|---|---|---|--|
| 2024-09-29 niedziela | Śniadanie           | Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Marchew gotowana z olejem () 100 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml  | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Pomidor 80 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Banan 150 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Pomidor 80 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Banan 150 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml  | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 10 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Banan 150 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Pomidor 80 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                        |
|                      | II ŚN               | Banan 150 g  |   |   | Melon 100 g   |  |
|                      | Obiad               | Pomidorowa z zacierką (bez mleka) () 300 ml ( <u>GLU PSZ. JAJ. SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Pulpet wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> )<br>Sos siołowy 80 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml  | Pomidorowa z zacierką () 300 ml ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Schab duszony 100 g<br>Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml  | Pomidorowa z zacierką (bez mleka) () 300 ml ( <u>GLU PSZ. JAJ. SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Schab duszony 100 g<br>Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml   | Pomidorowa z zacierką () 300 ml ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Schab duszony 100 g<br>Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml  | Pomidorowa z zacierką () 300 ml ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Schab duszony 100 g<br>Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml |
|                      | PD                  | Pieczewo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g   |   |   |   | Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <u>MLE.</u> )  |
|                      | Kolacja             | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 50 g ( <u>GLU PSZ. SOJ.</u> )<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Ser mozzarella 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt             | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 50 g ( <u>GLU PSZ. SOJ.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek a'la homogenizowany 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Ser mozzarella 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g<br>Pomidorki koktajlowe 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt         |
|                      | PN                  | Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt<br>Biszkopty b/m 30 g ( <u>GLU PSZ. JAJ. SOJ.</u> )  | Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt<br>Biszkopty b/c 30 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> )  | Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt<br>Biszkopty b/m 30 g ( <u>GLU PSZ. JAJ. SOJ.</u> )   | Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt<br>Biszkopty b/c 30 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> )  |  |
|                      |                     | Wartość energetyczna: 2433.77 kcal; Białko ogółem: 88.42 g; Tłuszcz: 59.50 g; Kw. tł. nasy.: 13.73 g; Węglowodany ogółem: 402.86 g; W tym cukry: 111.47 g; Błonnik pok.: 35.00 g; Sól: 8.47 g; WW: 36.77 Por; : 14.53 %; : 66.21 %; Ener. z T: 22.00 %; Ener. z Bł.: 2.88 %; K: 4464.69 mg;  | Wartość energetyczna: 2510.08 kcal; Białko ogółem: 112.86 g; Tłuszcz: 68.33 g; Kw. tł. nasy.: 20.17 g; Węglowodany ogółem: 376.02 g; W tym cukry: 120.20 g; Błonnik pok.: 30.41 g; Sól: 7.06 g; WW: 34.67 Por; : 17.98 %; : 59.92 %; Ener. z T: 24.50 %; Ener. z Bł.: 2.42 %; K: 4730.05 mg;  | Wartość energetyczna: 2227.74 kcal; Białko ogółem: 91.95 g; Tłuszcz: 52.55 g; Kw. tł. nasy.: 12.09 g; Węglowodany ogółem: 361.97 g; W tym cukry: 107.25 g; Błonnik pok.: 29.84 g; Sól: 7.59 g; WW: 33.30 Por; : 16.51 %; : 64.99 %; Ener. z T: 21.23 %; Ener. z Bł.: 2.68 %; K: 4428.48 mg;   | Wartość energetyczna: 2067.85 kcal; Białko ogółem: 99.93 g; Tłuszcz: 46.24 g; Kw. tł. nasy.: 16.44 g; Węglowodany ogółem: 326.61 g; W tym cukry: 123.08 g; Błonnik pok.: 26.92 g; Sól: 5.45 g; WW: 30.15 Por; : 19.33 %; : 63.18 %; Ener. z T: 20.13 %; Ener. z Bł.: 2.60 %; K: 4835.95 mg;   | Wartość energetyczna: 2444.82 kcal; Białko ogółem: 117.30 g; Tłuszcz: 70.52 g; Kw. tł. nasy.: 17.02 g; Węglowodany ogółem: 353.93 g; W tym cukry: 108.44 g; Błonnik pok.: 37.86 g; Sól: 6.61 g; WW: 31.64 Por; : 19.19 %; : 57.91 %; Ener. z T: 25.96 %; Ener. z Bł.: 3.10 %; K: 5397.28 mg;   |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-23 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA SIEDLCE

|                         | SIE- Bogatobiałkowa   | SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna  | SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka   | SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka   | SIE- Kleikowa   |  |
|-------------------------|---|---|---|---|---|--|
| 2024-09-23 poniedziałek | Śniadanie   | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Mix sałat 20 g<br>Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) | Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Mix sałat 20 g<br>Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )                                    | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb bezglutenowy 100 g<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Mix sałat 20 g<br>Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) | Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Chleb bezglutenowy 100 g<br>Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <u>SOJ</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Mix sałat 20 g<br>Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) | Kleik ryżowy na wodzie 400 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Suchary b/c 65 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) |
|                         | II ŚN   | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt   | Banan 1szt. 1 szt   |   |   |  |
|                         | Obiad   | Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g<br>Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE</u> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml   | Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Pulpet wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )<br>Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Surówka z marchwi z olejem () 200 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml  | Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g<br>Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE</u> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml   |   | Kleik ryżowy na wodzie 500 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 500 ml<br>Suchary b/c 65 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )   |
|                         | PD  | Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <u>MLE</u> )  | Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml  |   |   |  |
|                         | Kolacja   | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Serek a'la homogenizowany 80 g ( <u>MLE</u> )<br>Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <u>SOJ</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt  | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <u>SOJ</u> )<br>Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb bezglutenowy 100 g<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ</u> )<br>Miód (25g) 2 szt<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt   | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb bezglutenowy 100 g<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <u>SOJ</u> )<br>Miód (25g) 2 szt<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt   | Kleik ryżowy na wodzie 400 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Suchary b/c 65 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) |
|                         | PN  | Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt  | Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt<br>Biszkopty b/m 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ</u> )  | Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt<br>Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )  | Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt  | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt  |
|                         | Wartość energetyczna: 2513.12 kcal; Białko ogółem: 101.72 g; Tłuszcz: 44.72 g; Kw. tł. nasy.: 23.39 g; Węglowodany ogółem: 434.58 g; W tym cukry: 170.77 g; Błonnik pok.: 19.57 g; Sól: 7.07 g; WW: 41.59 Por.; 16.19 %; 69.17 %; Ener. z T: 16.02 %; Ener. z Bł.: 1.56 %; K: 3294.32 mg; | Wartość energetyczna: 2586.08 kcal; Białko ogółem: 98.27 g; Tłuszcz: 50.38 g; Kw. tł. nasy.: 11.88 g; Węglowodany ogółem: 447.44 g; W tym cukry: 150.15 g; Błonnik pok.: 29.53 g; Sól: 8.01 g; WW: 41.93 Por.; 15.20 %; 69.21 %; Ener. z T: 17.53 %; Ener. z Bł.: 2.28 %; K: 3737.70 mg;  | Wartość energetyczna: 2104.63 kcal; Białko ogółem: 56.21 g; Tłuszcz: 40.05 g; Kw. tł. nasy.: 16.34 g; Węglowodany ogółem: 384.95 g; W tym cukry: 124.96 g; Błonnik pok.: 13.60 g; Sól: 3.88 g; WW: 37.22 Por.; 10.68 %; 73.16 %; Ener. z T: 17.12 %; Ener. z Bł.: 1.29 %; K: 2216.52 mg;  | Wartość energetyczna: 2063.35 kcal; Białko ogółem: 50.52 g; Tłuszcz: 39.05 g; Kw. tł. nasy.: 15.96 g; Węglowodany ogółem: 382.63 g; W tym cukry: 124.96 g; Błonnik pok.: 13.60 g; Sól: 2.74 g; WW: 36.98 Por.; 9.79 %; 74.18 %; Ener. z T: 17.03 %; Ener. z Bł.: 1.32 %; K: 2216.52 mg;   | Wartość energetyczna: 2194.54 kcal; Białko ogółem: 57.94 g; Tłuszcz: 18.93 g; Kw. tł. nasy.: 0.87 g; Węglowodany ogółem: 448.61 g; W tym cukry: 36.74 g; Błonnik pok.: 8.67 g; Sól: 2.26 g; WW: 44.14 Por.; 10.56 %; 81.77 %; Ener. z T: 7.76 %; Ener. z Bł.: 0.79 %; K: 459.69 mg;   |  |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-23 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA SIEDLCE

|                   |           | SIE- Bogatobiałkowa   | SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna  | SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka  | SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka  | SIE- Kleikowa   |
|-------------------|-----------|---|---|--|--|---|
| 2024-09-24 wtorek | Śniadanie | Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU, JECZ.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Ser mozzarella kulki 35 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 50 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Pomidor koktajlowy 80 g<br>Salata lodowa 20 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Kasza manna na wodzie 300 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 50 g<br>Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 25 g ( <u>SOJ, SEL.</u> )<br>Pomidor koktajlowy 80 g<br>Salata lodowa 20 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb bezglutenowy 100 g<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 20 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Salata lodowa 20 g<br>Pomidor koktajlowy 80 g<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Chleb bezglutenowy 100 g<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 20 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Pomidor koktajlowy 80 g<br>Salata lodowa 20 g<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Kleik ryżowy na wodzie 200 g<br>Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml |
|                   | II ŚN     | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )  | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt   |  |  |   |
|                   | Obiad     | Jarzynowa z zacierką () 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Filet z indyka gotowany 100 g<br>Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Fasolka szparagowa z wody* 200 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml  | Jarzynowa z zacierką (bez mleka) 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Filet z indyka gotowany 100 g<br>Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Fasolka szparagowa z wody* 200 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml   | Jarzynowa z zacierką () 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Filet z indyka gotowany 70 g<br>Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Fasolka szparagowa z wody* 200 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml  | Jarzynowa z zacierką (bez mleka) 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 100 g<br>Filet z indyka gotowany 40 g<br>Sos pietruszkowy (bez mleka)* 50 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Fasolka szparagowa z wody* 200 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml   | Kleik ryżowy na wodzie 300 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 500 ml<br>Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )  |
|                   | PD        | Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )   | Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> )<br>Salata zielona 10 g  |  |  |   |
|                   | Kolacja   | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Połudwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Salata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )                       | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Połudwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Salata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt   | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb bezglutenowy 100 g<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Połudwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Pomidor 80 g<br>Salata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt   | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Kleik ryżowy na wodzie 200 g<br>Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt   |   |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-23 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA SIEDLCE

|                   | SIE- Bogatobiałkowa | SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna  | SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka  | SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka  | SIE- Kleikowa  |   |
|-------------------|---------------------|---|--|--|--|---|
| 2024-09-24 wtorek | PN                  | Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE,</u> )<br>Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )   | Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt<br>Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )   | Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE,</u> )<br>Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )  | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt  |   |
|                   |                     | Wartość energetyczna: 2367.69 kcal; Białko ogółem: 116.97 g; Tłuszcz: 55.75 g; Kw. tł. nasy.: 25.87 g; Węglowodany ogółem: 360.13 g; W tym cukry: 92.47 g; Błonnik pok.: 26.32 g; Sól: 9.54 g; WW: 33.62 Por; : 19.76 %; : 60.84 %; Ener. z T: 21.19 %; Ener. z Bł.: 2.22 %; K: 4436.35 mg;   | Wartość energetyczna: 2007.56 kcal; Białko ogółem: 100.37 g; Tłuszcz: 36.59 g; Kw. tł. nasy.: 10.49 g; Węglowodany ogółem: 330.47 g; W tym cukry: 57.05 g; Błonnik pok.: 26.40 g; Sól: 8.53 g; WW: 30.60 Por; : 20.00 %; : 65.85 %; Ener. z T: 16.40 %; Ener. z Bł.: 2.63 %; K: 3618.73 mg;  | Wartość energetyczna: 1780.75 kcal; Białko ogółem: 54.59 g; Tłuszcz: 39.74 g; Kw. tł. nasy.: 15.54 g; Węglowodany ogółem: 307.50 g; W tym cukry: 77.95 g; Błonnik pok.: 18.71 g; Sól: 3.76 g; WW: 29.16 Por; : 12.26 %; : 69.07 %; Ener. z T: 20.09 %; Ener. z Bł.: 2.10 %; K: 3229.16 mg;   | Wartość energetyczna: 1611.80 kcal; Białko ogółem: 43.00 g; Tłuszcz: 37.58 g; Kw. tł. nasy.: 15.33 g; Węglowodany ogółem: 280.47 g; W tym cukry: 76.73 g; Błonnik pok.: 16.39 g; Sól: 3.39 g; WW: 26.69 Por; : 10.67 %; : 69.60 %; Ener. z T: 20.98 %; Ener. z Bł.: 2.03 %; K: 2414.15 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; |
|                   | Śniadanie           | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Serek a'la homogenizowany 80 g ( <u>MLE,</u> )<br>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> )<br>Pomidor 80 g<br>Kielki rzodkiewki 20 g | Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Kielki rzodkiewki 20 g | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb bezglutenowy 100 g<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Serek a'la homogenizowany 30 g ( <u>MLE,</u> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Pomidor 80 g<br>Kielki rzodkiewki 20 g<br>Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt                     | Chleb bezglutenowy 100 g<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Miód (25g) 2 szt<br>Kielki rzodkiewki 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt   | Kleik ryżowy na wodzie 400 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Suchary b/c 65 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )  |
| 2024-09-25 środa  | II ŚN               | Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt   |  |  |  |   |
|                   | Obiad               | Ziemniaczana () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Kasza jaglana na sypko 180 g<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Sos jarzynowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Surówka z marchwi z olejem () 100 g<br>Cukinia pieczona z olejem * 100 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml   | Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Kasza jaglana na sypko 180 g<br>Kasza jaglana na sypko 180 g<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Surówka z marchwi z olejem () 100 g<br>Sos jarzynowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Surówka z marchwi z olejem () 100 g<br>Cukinia pieczona z olejem * 100 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml  | Ziemniaczana () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Kasza jaglana na sypko 180 g<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Surówka z marchwi z olejem () 100 g<br>Sos jarzynowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Cukinia pieczona z olejem * 100 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Ziemniaczana () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Kasza jaglana na sypko 180 g<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Sos jarzynowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Surówka z marchwi z olejem () 100 g<br>Cukinia pieczona z olejem * 100 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Kleik ryżowy na wodzie 500 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 500 ml<br>Suchary b/c 65 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> )   |
|                   | PD                  | Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml ( <u>MLE,</u> )   | Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml  |  |  |   |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-23 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA SIEDLCE

|                  |         | SIE- Bogatobiałkowa   | SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna  | SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka  | SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka  | SIE- Kleikowa  |
|------------------|---------|---|---|--|--|--|
| 2024-09-25 środa | Kolacja | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb miesany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka z pierśią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb miesany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Szynka z pierśią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb bezglutenowy 100 g<br>Szynka z pierśią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                 | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb bezglutenowy 100 g<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka z pierśią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 20 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Dżem 25 g 2 szt<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Kleik ryżowy na wodzie 400 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Suchary b/c 65 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )   |
|                  | PN      | Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u> )  | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt   | Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u> )   | Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt  | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt  |
|                  |         | Wartość energetyczna: 2583.44 kcal; Białko ogółem: 107.94 g; Tłuszcz: 68.62 g; Kw. tł. nasy.: 26.58 g; Węglowodany ogółem: 404.71 g; W tym cukry: 94.06 g; Błonnik pok.: 27.47 g; Sól: 7.21 g; WW: 37.80 Por; : 16.71 %; : 62.66 %; Ener. z T: 23.90 %; Ener. z Bł.: 2.13 %; K: 3753.47 mg;   | Wartość energetyczna: 2199.71 kcal; Białko ogółem: 84.31 g; Tłuszcz: 49.72 g; Kw. tł. nasy.: 11.66 g; Węglowodany ogółem: 376.06 g; W tym cukry: 90.42 g; Błonnik pok.: 25.30 g; Sól: 9.81 g; WW: 35.14 Por; : 15.33 %; : 68.38 %; Ener. z T: 20.34 %; Ener. z Bł.: 2.30 %; K: 2948.84 mg;  | Wartość energetyczna: 1968.31 kcal; Białko ogółem: 51.79 g; Tłuszcz: 47.89 g; Kw. tł. nasy.: 11.64 g; Węglowodany ogółem: 343.79 g; W tym cukry: 60.78 g; Błonnik pok.: 20.08 g; Sól: 2.83 g; WW: 32.41 Por; : 10.52 %; : 69.86 %; Ener. z T: 21.90 %; Ener. z Bł.: 2.04 %; K: 2724.57 mg; | Wartość energetyczna: 1988.01 kcal; Białko ogółem: 38.62 g; Tłuszcz: 50.28 g; Kw. tł. nasy.: 17.38 g; Węglowodany ogółem: 355.91 g; W tym cukry: 86.61 g; Błonnik pok.: 18.84 g; Sól: 2.12 g; WW: 33.77 Por; : 7.77 %; : 71.61 %; Ener. z T: 22.76 %; Ener. z Bł.: 1.90 %; K: 2663.02 mg;          | Wartość energetyczna: 2194.54 kcal; Białko ogółem: 57.94 g; Tłuszcz: 18.93 g; Kw. tł. nasy.: 0.87 g; Węglowodany ogółem: 448.61 g; W tym cukry: 36.74 g; Błonnik pok.: 8.67 g; Sól: 2.26 g; WW: 44.14 Por; : 10.56 %; : 81.77 %; Ener. z T: 7.76 %; Ener. z Bł.: 0.79 %; K: 459.69 mg; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-23 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA SIEDLCE

|                     | SIE- Bogatobiałkowa   | SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna   | SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka  | SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka  | SIE- Kleikowa  |   |
|---------------------|---|--|--|--|--|---|
| 2024-09-26 czwartek | Śniadanie   | Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Rukola 20 g | Kasza manna na wodzie 300 ml ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 75 g<br>Pomidor 80 g<br>Rukola 20 g | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb bezglutenowy 100 g<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g<br>Twarożek 30 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Rukola 20 g   | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb bezglutenowy 100 g<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Pomidor 80 g<br>Rukola 20 g  | Kleik ryżowy na wodzie 200 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )                                  |
|                     | II ŚN   | Arbuz 100 g  |  |  |  |   |
|                     | Obiad   | Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Makaron z sosem bolognese, z top wp - dieta () 300 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml  | Szpinakowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Makaron z sosem bolognese, z top wp - dieta () 300 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml   | Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Makaron z sosem bolognese, z top wp () 200 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml   | Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Makaron z sosem bolognese, z top wp () 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml   | Kleik ryżowy na wodzie 300 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 500 ml<br>Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )                                  |
|                     | PD  | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Musli 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: OZI, SOJ, MLE, ORZ</u> )   | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadanej 20 g ( <u>SOJ</u> )<br>Sałata zielona 10 g  |  |  |   |
|                     | Kolacja   | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Leczo z drobiem-dieta * 300 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt   | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Leczo z drobiem-dieta * 300 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt   | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb bezglutenowy 100 g<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 25 g ( <u>SOJ, SEL</u> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb bezglutenowy 100 g<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 25 g ( <u>SOJ, SEL</u> )<br>Miód (25g) 2 szt<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Kleik ryżowy na wodzie 200 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )<br>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: 2443.37 kcal; Białko ogółem: 112.19 g; Tłuszcz: 53.25 g; Kw. tł. nasy.: 17.31 g; Węglowodany ogółem: 383.20 g; W tym cukry: 98.66 g; Błonnik pok.: 26.81 g; Sól: 6.55 g; WW: 35.69 Por; : 18.37 %; : 62.73 %; Ener. z T: 19.62 %; Ener. z Bł.: 2.19 %; K: 3605.35 mg; | Wartość energetyczna: 2200.32 kcal; Białko ogółem: 94.56 g; Tłuszcz: 47.21 g; Kw. tł. nasy.: 9.88 g; Węglowodany ogółem: 356.98 g; W tym cukry: 75.51 g; Błonnik pok.: 25.69 g; Sól: 7.15 g; WW: 33.18 Por; : 17.19 %; : 64.90 %; Ener. z T: 19.31 %; Ener. z Bł.: 2.34 %; K: 2935.14 mg;  | Wartość energetyczna: 1732.10 kcal; Białko ogółem: 48.15 g; Tłuszcz: 47.31 g; Kw. tł. nasy.: 16.92 g; Węglowodany ogółem: 278.46 g; W tym cukry: 55.65 g; Błonnik pok.: 14.70 g; Sól: 2.36 g; WW: 26.47 Por; : 11.12 %; : 64.31 %; Ener. z T: 24.58 %; Ener. z Bł.: 1.70 %; K: 2059.01 mg;   | Wartość energetyczna: 1714.69 kcal; Białko ogółem: 38.22 g; Tłuszcz: 42.51 g; Kw. tł. nasy.: 15.13 g; Węglowodany ogółem: 294.99 g; W tym cukry: 63.58 g; Błonnik pok.: 13.77 g; Sól: 2.24 g; WW: 28.26 Por; : 8.92 %; : 68.81 %; Ener. z T: 22.31 %; Ener. z Bł.: 1.61 %; K: 1894.63 mg;  | Wartość energetyczna: 887.22 kcal; Białko ogółem: 19.66 g; Tłuszcz: 7.47 g; Kw. tł. nasy.: 0.18 g; Węglowodany ogółem: 184.88 g; W tym cukry: 34.15 g; Błonnik pok.: 2.73 g; Sól: 0.19 g; WW: 18.29 Por; : 8.86 %; : 83.35 %; Ener. z T: 7.57 %; Ener. z Bł.: 0.62 %; K: 127.46 mg;  |   |



Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-23 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA SIEDLCE

|                   | SIE- Bogatobiałkowa | SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna  | SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka  | SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka   | SIE- Kleikowa   |  |
|-------------------|---------------------|---|--|---|---|--|
| 2024-09-27 piątek | Śniadanie           | Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Pomidor 80 g<br>Kielki brokuła 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u> ) | Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml<br>Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Miód (25g) 1 szt<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw ostłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Kielki brokuła 20 g | Chleb bezglutenowy 100 g<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Twarożek 25 g ( <u>MLE,</u> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Pomidor 80 g<br>Kielki brokuła 20 g<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u> )  | Chleb bezglutenowy 100 g<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Miód (25g) 2 szt<br>Pomidor 80 g<br>Kielki brokuła 20 g<br>Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u> )<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt   | Kleik ryżowy na wodzie 200 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml |
|                   |                     | II ŚN   | Banan 150 g  |   |   |  |
| 2024-09-27 piątek | Obiad               | Krupnik jęczmienny () 300 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JEĆZ,</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> )<br>Sos koperkowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Warzywa po grecku () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml  | Krupnik jęczmienny (bez mleka) () 300 ml ( <u>SEL, GLU JEĆZ,</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> )<br>Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Warzywa po grecku () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml  | Krupnik jęczmienny () 300 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JEĆZ,</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Pulpet rybny (Morszczuk) 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> )<br>Sos koperkowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Warzywa po grecku () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml | Krupnik jęczmienny () 300 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JEĆZ,</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Pulpet rybny (Morszczuk) 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> )<br>Sos koperkowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Warzywa po grecku () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml | Kleik ryżowy na wodzie 300 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 500 ml<br>Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> )   |
|                   |                     | PD  | Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <u>MLE,</u> )  | Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml  |   |  |
| 2024-09-27 piątek | Kolacja             | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Pasta z jaj 80 g ( <u>JAJ, MLE,</u> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Rukola 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt          | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Rukola 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt         | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb bezglutenowy 100 g<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pasta z jaj 80 g ( <u>JAJ, MLE,</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Pomidor 80 g<br>Rukola 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt   | Kleik ryżowy na wodzie 200 g<br>Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt   |  |
|                   |                     | PN  | Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )   | Wafle ryżowe 30 g   | Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )  | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt  |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-23 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA SIEDLCE

|                   | SIE- Bogatobiałkowa  | SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna  | SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka  | SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka  | SIE- Kleikowa   |
|-------------------|--|---|--|--|---|
| 2024-09-27 piątek | Wartość energetyczna: 2856.37 kcal; Białko ogółem: 130.68 g; Tłuszcz: 67.48 g; Kw. tł. nasy.: 26.16 g; Węglowodany ogółem: 444.94 g; W tym cukry: 128.77 g; Błonnik pok.: 27.66 g; Sól: 8.74 g; WW: 41.87 Por; : 18.30 %; : 62.31 %; Ener. z T: 21.26 %; Ener. z Bł.: 1.94 %; K: 4976.89 mg;   | Wartość energetyczna: 2307.04 kcal; Białko ogółem: 85.17 g; Tłuszcz: 48.24 g; Kw. tł. nasy.: 11.55 g; Węglowodany ogółem: 396.53 g; W tym cukry: 97.37 g; Błonnik pok.: 28.44 g; Sól: 7.89 g; WW: 36.94 Por; : 14.77 %; : 68.75 %; Ener. z T: 18.82 %; Ener. z Bł.: 2.47 %; K: 4005.16 mg;  | Wartość energetyczna: 1958.10 kcal; Białko ogółem: 53.72 g; Tłuszcz: 54.80 g; Kw. tł. nasy.: 18.96 g; Węglowodany ogółem: 320.71 g; W tym cukry: 75.87 g; Błonnik pok.: 21.71 g; Sól: 2.47 g; WW: 29.95 Por; : 10.97 %; : 65.52 %; Ener. z T: 25.19 %; Ener. z Bł.: 2.22 %; K: 3447.82 mg;   | Wartość energetyczna: 1932.75 kcal; Białko ogółem: 40.91 g; Tłuszcz: 51.23 g; Kw. tł. nasy.: 17.89 g; Węglowodany ogółem: 335.28 g; W tym cukry: 75.42 g; Błonnik pok.: 21.57 g; Sól: 2.23 g; WW: 31.43 Por; : 8.47 %; : 69.39 %; Ener. z T: 23.86 %; Ener. z Bł.: 2.23 %; K: 3296.30 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; |
| Śniadanie         | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>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> )<br>Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata lodowa 20 g   | Płatki owsiane na wodzie 300 ml ( <u>GLU OW.</u> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 75 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata lodowa 20 g   | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb bezglutenowy 100 g<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>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> )<br>Pomidor 80 g<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Sałata lodowa 20 g | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Chleb bezglutenowy 100 g<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt | Kleik ryżowy na wodzie 200 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )   |
| II ŚN             | Jabłko 1 szt 1 szt<br>Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <u>MLE.</u> )  | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Biszkopty b/m 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u> )   |  |  |   |
| 2024-09-28 sobota | Obiad  | Obiad   | Obiad  | Obiad  | Obiad   |
| PD                | Maślanka truskawkowa 200 ml ( <u>MLE.</u> )  | Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml  |  |  |   |
| Kolacja           | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową-dieta () 120 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Szynka z piersią kurczaka-wędł. z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 25 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb bezglutenowy 100 g<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 30 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt  | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb bezglutenowy 100 g<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 20 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt  | Kleik ryżowy na wodzie 200 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt   |

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-23 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA SIEDLCE**

|                   |    | SIE- Bogatobiałkowa  | SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna   | SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka   | SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka   | SIE- Kleikowa   |
|-------------------|----|--|--|---|---|---|
| 2024-09-28 sobota | PN | Mus- przecier owocowy jablko 100g (tubka) 1 szt  |  |   |   | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt   |
|                   |    | Wartość energetyczna: 2687.37 kcal; Białko ogółem: 105.43 g; Tłuszcz: 62.52 g; Kw. tł. nasy.: 28.58 g; Węglowodany ogółem: 440.34 g; W tym cukry: 135.82 g; Błonnik pok.: 28.73 g; Sól: 8.00 g; WW: 41.19 Por; : 15.69 %; : 65.54 %; Ener. z T: 20.94 %; Ener. z Bł.: 2.14 %; K: 4269.15 mg; | Wartość energetyczna: 2145.75 kcal; Białko ogółem: 79.01 g; Tłuszcz: 45.06 g; Kw. tł. nasy.: 9.71 g; Węglowodany ogółem: 381.53 g; W tym cukry: 105.30 g; Błonnik pok.: 25.80 g; Sól: 8.15 g; WW: 35.65 Por; : 14.73 %; : 71.12 %; Ener. z T: 18.90 %; Ener. z Bł.: 2.40 %; K: 3083.01 mg; | Wartość energetyczna: 1791.37 kcal; Białko ogółem: 42.80 g; Tłuszcz: 41.39 g; Kw. tł. nasy.: 15.54 g; Węglowodany ogółem: 318.67 g; W tym cukry: 87.07 g; Błonnik pok.: 17.79 g; Sól: 3.35 g; WW: 30.12 Por; : 9.56 %; : 71.16 %; Ener. z T: 20.80 %; Ener. z Bł.: 1.99 %; K: 2667.03 mg; | Wartość energetyczna: 1739.84 kcal; Białko ogółem: 33.80 g; Tłuszcz: 40.00 g; Kw. tł. nasy.: 15.22 g; Węglowodany ogółem: 318.04 g; W tym cukry: 86.68 g; Błonnik pok.: 17.64 g; Sól: 2.37 g; WW: 30.08 Por; : 7.77 %; : 73.12 %; Ener. z T: 20.69 %; Ener. z Bł.: 2.03 %; K: 2633.46 mg; | Wartość energetyczna: 887.22 kcal; Białko ogółem: 19.86 g; Tłuszcz: 7.47 g; Kw. tł. nasy.: 0.18 g; Węglowodany ogółem: 184.88 g; W tym cukry: 34.15 g; Błonnik pok.: 2.73 g; Sól: 0.25 g; WW: 18.29 Por; : 8.95 %; : 83.35 %; Ener. z T: 7.57 %; Ener. z Bł.: 0.62 %; K: 159.20 mg; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-23 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA SIEDLCE

|                      | SIE- Bogatobiałkowa | SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna  | SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka  | SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka   | SIE- Kleikowa  |   |
|----------------------|---------------------|---|--|---|--|---|
| 2024-09-29 niedziela | Śniadanie           | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <u>SOJ</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Pomidor 80 g<br>Salata lodowa 20 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml     | Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <u>SOJ</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Pomidor 80 g<br>Salata lodowa 20 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml   | Chleb bezglutenowy 100 g<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <u>SOJ</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Pomidor 80 g<br>Salata lodowa 20 g<br>Banan 150 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                                   | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb bezglutenowy 100 g<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <u>SOJ</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Pomidor 80 g<br>Salata lodowa 20 g<br>Banan 150 g                                  | Kleik ryżowy na wodzie 200 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )  |
|                      | II ŚN               | Banan 150 g   |  |   |  |   |
|                      | Obiad               | Pomidorowa z zacierką () 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Schab duszony 100 g<br>Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <u>SEL</u> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml   | Pomidorowa z zacierką (bez mleka) () 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Schab duszony 100 g<br>Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <u>SEL</u> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml   | Pomidorowa z zacierką () 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Schab duszony 100 g<br>Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <u>SEL</u> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml       | Pomidorowa z zacierką () 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> )<br>Schab duszony 30 g<br>Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <u>SEL</u> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml       | Kleik ryżowy na wodzie 300 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 500 ml<br>Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )  |
|                      | PD                  | Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <u>MLE</u> )  | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 20 g ( <u>SOJ, SEL</u> )<br>Salata zielona 20 g  |   |  |   |
|                      | Kolacja             | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Ser mozzarella 80 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g<br>Salata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> )<br>Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb bezglutenowy 100 g<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Pomidor 80 g<br>Salata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt   | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb bezglutenowy 100 g<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt   | Kleik ryżowy na wodzie 200 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt   |
|                      | PN                  | Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt<br>Biszkopty b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )   |  | Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt<br>Biszkopty b/m 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ</u> )  |  | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt   |
|                      |                     | Wartość energetyczna: 2711.48 kcal; Białko ogółem: 119.52 g; Tłuszcz: 72.36 g; Kw. tł. nasy.: 22.55 g; Węglowodany ogółem: 410.58 g; W tym cukry: 145.20 g; Błonnik pok.: 30.45 g; Sól: 7.29 g; WW: 38.13 Por; : 17.63 %; : 60.57 %; Ener. z T: 24.02 %; Ener. z Bł.: 2.25 %; K: 5013.99 mg;  | Wartość energetyczna: 2414.72 kcal; Białko ogółem: 97.71 g; Tłuszcz: 57.82 g; Kw. tł. nasy.: 13.62 g; Węglowodany ogółem: 391.94 g; W tym cukry: 107.52 g; Błonnik pok.: 31.87 g; Sól: 8.85 g; WW: 36.11 Por; : 16.19 %; : 64.92 %; Ener. z T: 21.55 %; Ener. z Bł.: 2.64 %; K: 4464.66 mg;  | Wartość energetyczna: 1999.38 kcal; Białko ogółem: 56.40 g; Tłuszcz: 54.42 g; Kw. tł. nasy.: 17.57 g; Węglowodany ogółem: 331.35 g; W tym cukry: 107.21 g; Błonnik pok.: 23.86 g; Sól: 4.54 g; WW: 30.85 Por; : 11.28 %; : 66.29 %; Ener. z T: 24.49 %; Ener. z Bł.: 2.39 %; K: 3984.15 mg; | Wartość energetyczna: 1974.37 kcal; Białko ogółem: 46.80 g; Tłuszcz: 55.99 g; Kw. tł. nasy.: 18.17 g; Węglowodany ogółem: 330.92 g; W tym cukry: 106.79 g; Błonnik pok.: 23.86 g; Sól: 3.41 g; WW: 30.80 Por; : 9.48 %; : 67.04 %; Ener. z T: 25.52 %; Ener. z Bł.: 2.42 %; K: 3939.30 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 2024-09-23 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA SIEDLCE

|                         | SIE- Kleikowa rozszerzona  | SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa  | SIE- Dzieci powyżej 3 r.z. podstawa  | SIE- Bogatoresztkowa   | SIE- Bezglutenowa   |   |
|-------------------------|--|---|--|--|---|---|
| 2024-09-23 poniedziałek | Śniadanie  | Kleik ryżowy na wodzie 400 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Suchary b/c 65 g ( <u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u> )   | Kasza kukurydziana na mleku 250 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Mix sałat 20 g<br>Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Mix sałat 20 g<br>Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Mix sałat 20 g<br>Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb bezglutenowy 100 g<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Banan 150 g<br>Mix sałat 20 g<br>Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) |
|                         | II ŚN  | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u> )<br>Kleik ryżowy na wodzie 400 g   | Banan 150 g  |  |   |   |
|                         | Obiad  | Ziemiaczana (bez mleka) () 300 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml   | Barszcz ukraiński z ziemniakami () 250 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> )<br>Naleśniki z serem 200 g ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u> )<br>Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml   | Barszcz ukraiński z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> )<br>Naleśniki z serem 300 g ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u> )<br>Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml   | Barszcz ukraiński z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> )<br>Ryz z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g<br>Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml  | Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu) () 300 ml ( <u>MLE. SEL.</u> )<br>Ryz z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g<br>Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml  |
|                         | PD   | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u> )<br>Kleik ryżowy na wodzie 400 g   | Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <u>MLE.</u> )  |  |   | Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Wafle ryżowe 30 g  |
|                         | Kolacja  | Kleik ryżowy na wodzie 400 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Suchary b/c 65 g ( <u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u> )   | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt  | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt  | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt   | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb bezglutenowy 100 g<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szykowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt  |
|                         | PN   | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt   | Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt<br>Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> )  | Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> )<br>Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt  | Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt<br>Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> )   | Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt   |
|                         | Wartość energetyczna: 1986.54 kcal; Białko ogółem: 46.78 g; Tłuszcz: 16.19 g; Kw. tł. nasy.: 0.44 g; Węglowodany ogółem: 414.77 g; W tym cukry: 44.80 g; Błonnik pok.: 10.13 g; Sól: 0.89 g; WW: 40.64 Por.: 9.42 %; : 83.52 %; Ener. z T: 7.34 %; Ener. z Bł.: 1.02 %; K: 1184.61 mg; | Wartość energetyczna: 2354.26 kcal; Białko ogółem: 104.48 g; Tłuszcz: 61.66 g; Kw. tł. nasy.: 31.72 g; Węglowodany ogółem: 351.43 g; W tym cukry: 163.42 g; Błonnik pok.: 15.92 g; Sól: 7.04 g; WW: 33.71 Por.: 17.75 %; : 59.71 %; Ener. z T: 23.57 %; Ener. z Bł.: 1.35 %; K: 2941.30 mg; | Wartość energetyczna: 2959.04 kcal; Białko ogółem: 128.46 g; Tłuszcz: 72.07 g; Kw. tł. nasy.: 34.62 g; Węglowodany ogółem: 456.10 g; W tym cukry: 176.62 g; Błonnik pok.: 20.48 g; Sól: 9.66 g; WW: 43.75 Por.: 17.36 %; : 61.66 %; Ener. z T: 21.92 %; Ener. z Bł.: 1.38 %; K: 3252.63 mg;  | Wartość energetyczna: 2597.47 kcal; Białko ogółem: 103.24 g; Tłuszcz: 54.37 g; Kw. tł. nasy.: 29.79 g; Węglowodany ogółem: 439.74 g; W tym cukry: 167.80 g; Błonnik pok.: 30.72 g; Sól: 9.10 g; WW: 41.06 Por.: 15.90 %; : 67.72 %; Ener. z T: 18.84 %; Ener. z Bł.: 2.36 %; K: 3475.38 mg;  | Wartość energetyczna: 2285.96 kcal; Białko ogółem: 80.90 g; Tłuszcz: 54.92 g; Kw. tł. nasy.: 26.55 g; Węglowodany ogółem: 373.16 g; W tym cukry: 148.43 g; Błonnik pok.: 13.04 g; Sól: 6.26 g; WW: 36.07 Por.: 14.16 %; : 65.29 %; Ener. z T: 21.62 %; Ener. z Bł.: 1.14 %; K: 2796.52 mg;  |   |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-23 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA SIEDLCE

|                   |           | SIE- Kleikowa rozszerzona  | SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa   | SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa   | SIE- Bogatoresztkowa   | SIE- Bezglutenowa  |  |
|-------------------|-----------|--|--|--|--|--|--|
| 2024-09-24 wtorek | Śniadanie | Kleik ryżowy na wodzie 200 g<br>Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                                  | Płatki jęczmienne na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE.</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Pomidor koktajlowy 80 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Pomidor koktajlowy 80 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor koktajlowy 80 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Płatki kukurydziane na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> )<br>Chleb bezglutenowy 100 g<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Pomidor koktajlowy 80 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Gruszka 1szt. 150 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml |  |
|                   | II ŚN     | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Suchary b/c 15 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )<br>Kleik ryżowy na wodzie 200 g                                  | Gruszka 1szt. 150 g  |  |  |  |  |
|                   | Obiad     | Ryżowa (bez mleka) () 300 ml ( <b>SEL.</b> )<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml   | Jarzynowa z zacierką () 250 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 90 g<br>Filet z indyka panierowany 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Fasolka szparagowa z wody* 100 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml   | Jarzynowa z zacierką () 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Filet z indyka panierowany 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Fasolka szparagowa z wody* 100 g<br>Surówka wielowarzywna z olejem 100 g ( <b>SEL.</b> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml   | Jarzynowa z zacierką () 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Filet z indyka panierowany 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Surówka wielowarzywna z olejem 100 g ( <b>SEL.</b> )<br>Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml<br>Fasolka szparagowa z wody* 100 g   | Jarzynowa z makaronem (bez glutenu) () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Filet z indyka gotowany 100 g<br>Sos pietruszkowy (bez glutenu)* 80 ml ( <b>MLE.</b> )<br>Surówka wielowarzywna z olejem 100 g ( <b>SEL.</b> )<br>Fasolka szparagowa z wody* 100 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml                       |  |
|                   | PD        | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Suchary b/c 15 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )<br>Kleik ryżowy na wodzie 200 g                                  | Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )  |  |  |  |  |
|                   | Kolacja   | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Kleik ryżowy na wodzie 200 g<br>Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkowym wody wędzona parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Rzepa biała 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )           | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkowym wody wędzona parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Rzepa biała 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )           | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkowym wody wędzona parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> )<br>Rzepa biała 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )                | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb bezglutenowy 100 g<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Rzepa biała 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )        |  |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-23 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA SIEDLCE

|                   |   | SIE- Kleikowa rozszerzona  | SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa  | SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa  | SIE- Bogatoresztkowa  | SIE- Bezglutenowa   |
|-------------------|---|--|---|---|---|---|
| 2024-09-24 wtorek | PN  | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt  | Przecier owocowy jablko-truskawka 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE,</u> )<br>Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )   |   |   |   |
|                   |   | 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: 1952.75 kcal; Białko ogółem: 91.27 g; Tłuszcz: 61.12 g; Kw. tł. nasy.: 25.10 g; Węglowodany ogółem: 270.32 g; W tym cukry: 101.14 g; Błonnik pok.: 20.51 g; Sól: 6.72 g; WW: 25.17 Por; : 18.70 %; : 55.37 %; Ener. z T: 28.17 %; Ener. z Bł.: 2.10 %; K: 3026.48 mg;   | Wartość energetyczna: 2592.86 kcal; Białko ogółem: 113.11 g; Tłuszcz: 72.36 g; Kw. tł. nasy.: 26.75 g; Węglowodany ogółem: 387.56 g; W tym cukry: 109.88 g; Błonnik pok.: 30.25 g; Sól: 9.69 g; WW: 35.93 Por; : 17.45 %; : 59.79 %; Ener. z T: 25.11 %; Ener. z Bł.: 2.33 %; K: 4183.59 mg;  | Wartość energetyczna: 2476.28 kcal; Białko ogółem: 107.15 g; Tłuszcz: 72.09 g; Kw. tł. nasy.: 25.57 g; Węglowodany ogółem: 367.05 g; W tym cukry: 93.84 g; Błonnik pok.: 41.40 g; Sól: 9.33 g; WW: 32.79 Por; : 17.31 %; : 59.29 %; Ener. z T: 26.20 %; Ener. z Bł.: 3.34 %; K: 4518.76 mg;   | Wartość energetyczna: 2145.64 kcal; Białko ogółem: 92.62 g; Tłuszcz: 56.67 g; Kw. tł. nasy.: 22.95 g; Węglowodany ogółem: 323.09 g; W tym cukry: 92.57 g; Błonnik pok.: 22.82 g; Sól: 6.03 g; WW: 30.12 Por; : 17.27 %; : 60.23 %; Ener. z T: 23.77 %; Ener. z Bł.: 2.13 %; K: 3946.63 mg;  |
| 2024-09-25 środa  | Śniadanie   | Kleik ryżowy na wodzie 400 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Suchary b/c 65 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> )  | Płatki owsiane na mleku 250 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Serek a'la homogenizowany 80 g ( <u>MLE,</u> )<br>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> )<br>Pomidor 80 g<br>Kielki rzodkiewki 20 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Serek a'la homogenizowany 80 g ( <u>MLE,</u> )<br>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> )<br>Pomidor 80 g<br>Kielki rzodkiewki 20 g | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Serek a'la homogenizowany 80 g ( <u>MLE,</u> )<br>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> )<br>Pomidor 80 g<br>Kielki rzodkiewki 20 g | Płatki kukurydziane na mleku 300 ml ( <u>MLE,</u> )<br>Chleb bezglutenowy 100 g<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Serek a'la homogenizowany 80 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Kielki rzodkiewki 20 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml |
|                   | II ŚN   | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> )<br>Kleik ryżowy na wodzie 400 g  | Jabłko 1 szt 1 szt  |   |   |   |
|                   | Obiad   | Ziemniaczana () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml  | Ziemniaczana () 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Kasza jaglana na sypko 90 g<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Sos jarzynowy () 40 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Surówka z marchwi z olejem () 50 g<br>Cukinia pieczona z olejem * 50 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml   | Ziemniaczana () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Kasza jaglana na sypko 180 g<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Sos jarzynowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Surówka z marchwi z olejem () 100 g<br>Cukinia pieczona z olejem * 100 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml   | Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR,</u> )<br>Kasza jaglana na sypko 180 g<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Sos jarzynowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Surówka z marchwi z olejem () 100 g<br>Cukinia pieczona z olejem * 100 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml<br>Mieszanka studencka 20 g ( <u>OZI, ORZ,</u> )   | Ziemniaczana (bez glutenu) () 300 ml ( <u>MLE, SEL,</u> )<br>Kasza jaglana na sypko 180 g<br>Pulpet wieprzowy (bez glutenu) 100 g ( <u>JAJ,</u> )<br>Sos jarzynowy (bez glutenu) () 80 ml ( <u>SEL,</u> )<br>Surówka z marchwi z olejem () 100 g<br>Cukinia pieczona z olejem * 100 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml   |
| PD                | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> )<br>Kleik ryżowy na wodzie 400 g | Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml ( <u>MLE,</u> )  |   |   |   |   |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-23 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA SIEDLCE

|                  |         | SIE- Kleikowa rozszerzona   | SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa   | SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa   | SIE- Bogatoresztkowa   | SIE- Bezglutenowa  |
|------------------|---------|---|--|--|--|--|
| 2024-09-25 środa | Kolacja | Kleik ryżowy na wodzie 400 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Suchary b/c 65 g ( <u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u> )   | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Ogórek świeży 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Ogórek świeży 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Paprykarz szczeciński 50 g ( <u>RYB. SOJ.</u> )<br>Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Ogórek świeży 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb bezglutenowy 100 g<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Paprykarz szczeciński 50 g ( <u>RYB. SOJ.</u> )<br>Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Ogórek świeży 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt |
|                  | PN      | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt   | Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE. SO2.</u> )   |  |  | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt  |
|                  |         | Wartość energetyczna: 1999.29 kcal; Białko ogółem: 47.26 g; Tłuszcz: 17.09 g; Kw. tł. nasy.: 0.53 g; Węglowodany ogółem: 415.45 g; W tym cukry: 45.16 g; Błonnik pok.: 10.13 g; Sól: 0.91 g; WW: 40.71 Por; : 9.45 %; : 83.12 %; Ener. z T: 7.69 %; Ener. z Bł.: 1.01 %; K: 1195.19 mg; | Wartość energetyczna: 1918.65 kcal; Białko ogółem: 82.09 g; Tłuszcz: 56.91 g; Kw. tł. nasy.: 23.67 g; Węglowodany ogółem: 288.44 g; W tym cukry: 99.09 g; Błonnik pok.: 18.47 g; Sól: 4.59 g; WW: 27.06 Por; : 17.11 %; : 60.13 %; Ener. z T: 26.70 %; Ener. z Bł.: 1.93 %; K: 3002.50 mg;   | Wartość energetyczna: 2611.94 kcal; Białko ogółem: 108.06 g; Tłuszcz: 69.16 g; Kw. tł. nasy.: 26.62 g; Węglowodany ogółem: 412.61 g; W tym cukry: 107.89 g; Błonnik pok.: 28.30 g; Sól: 7.23 g; WW: 38.47 Por; : 16.55 %; : 63.19 %; Ener. z T: 23.83 %; Ener. z Bł.: 2.17 %; K: 3852.39 mg;   | Wartość energetyczna: 2491.69 kcal; Białko ogółem: 107.73 g; Tłuszcz: 83.52 g; Kw. tł. nasy.: 26.10 g; Węglowodany ogółem: 357.85 g; W tym cukry: 72.97 g; Błonnik pok.: 40.34 g; Sól: 7.89 g; WW: 31.74 Por; : 17.29 %; : 57.45 %; Ener. z T: 30.17 %; Ener. z Bł.: 3.24 %; K: 4073.56 mg;  | Wartość energetyczna: 2278.59 kcal; Białko ogółem: 92.45 g; Tłuszcz: 77.54 g; Kw. tł. nasy.: 24.10 g; Węglowodany ogółem: 320.38 g; W tym cukry: 80.68 g; Błonnik pok.: 21.08 g; Sól: 7.16 g; WW: 29.88 Por; : 16.23 %; : 56.24 %; Ener. z T: 30.63 %; Ener. z Bł.: 1.85 %; K: 3663.84 mg;   |



Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-23 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA SIEDLCE

|                     | SIE- Kleikowa rozszerzona | SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa  | SIE- Dzieci powyżej 3 r.z. podstawa  | SIE- Bogatoresztkowa   | SIE- Bezglutenowa   |  |
|---------------------|---------------------------|---|--|--|---|--|
| 2024-09-26 czwartek | Śniadanie                 | Kleik ryżowy na wodzie 200 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> )   | Kasza manna na mleku 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g<br>Pasta z fasoli 30 g<br>Ogórek świeży 80 g<br>Rukola 20 g | Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g<br>Pasta z fasoli 60 g<br>Ogórek świeży 80 g<br>Rukola 20 g | Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g<br>Pasta z fasoli 60 g<br>Ogórek świeży 80 g<br>Rukola 20 g | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE,</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb bezglutenowy 100 g<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Twarożek 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Ogórek świeży 80 g<br>Rukola 20 g<br>Śliwka 150 g |
|                     | II ŚN                     | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Suchary b/c 15 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> )<br>Kleik ryżowy na wodzie 200 g   | Śliwka 150 g   |  |   |  |
|                     | Obiad                     | Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml  | Szpinakowa z ziemniakami () 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Surówka z rzodkwi i jabłka () 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 50 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                              | Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z łop wp () 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Surówka z rzodkwi i jabłka () 100 g ( <u>MLE,</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml  | Szpinakowa z ziemniakami (bez glutenu) () 300 ml ( <u>MLE, SEL,</u> )<br>Makaron bezglutenowy 180 g<br>Klopsik drobiowy (bez glutenu) mm 100 g ( <u>JAJ,</u> )<br>Sos bazyliowy (bez glutenu)* 80 ml ( <u>SEL,</u> )<br>Surówka z rzodkwi i jabłka () 100 g ( <u>MLE,</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                          |  |
|                     | PD                        | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Suchary b/c 15 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> )<br>Kleik ryżowy na wodzie 200 g   | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Musli 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU OW, GLU JECZ,</u> może zawierać: <u>OZI, SOJ, MLE, ORZ,</u> )  | Musli 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU OW, GLU JECZ,</u> może zawierać: <u>OZI, SOJ, MLE, ORZ,</u> )<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )  | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Musli 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU OW, GLU JECZ,</u> może zawierać: <u>OZI, SOJ, MLE, ORZ,</u> )   |  |
|                     | Kolacja                   | Kleik ryżowy na wodzie 200 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt  | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Leczo z drobiem-dieta * 200 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Jabłko 1 szt 1 szt  | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Leczo z drobiem-dieta * 300 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Jabłko 1 szt 1 szt  | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb bezglutenowy 100 g<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Leczo z drobiem-dieta * 300 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Jabłko 1 szt 1 szt   |  |
|                     | PN                        | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt   | Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt   |  |   |  |
|                     |                           | Wartość energetyczna: 1139.04 kcal; Białko ogółem: 24.68 g; Tłuszcz: 7.87 g; Kw. tł. nasy.: 0.24 g; Węglowodany ogółem: 244.19 g; W tym cukry: 44.54 g; Błonnik pok.: 7.01 g; Sól: 0.67 g; WW: 23.82 Por; : 8.67 %; : 85.75 %; Ener. z T: 6.22 %; Ener. z Bł.: 1.23 %; K: 1040.31 mg; | Wartość energetyczna: 1753.70 kcal; Białko ogółem: 71.72 g; Tłuszcz: 38.60 g; Kw. tł. nasy.: 13.64 g; Węglowodany ogółem: 288.67 g; W tym cukry: 89.48 g; Błonnik pok.: 29.06 g; Sól: 4.14 g; WW: 25.93 Por; : 16.36 %; : 65.84 %; Ener. z T: 19.81 %; Ener. z Bł.: 3.31 %; K: 3201.56 mg;   | Wartość energetyczna: 2448.59 kcal; Białko ogółem: 104.54 g; Tłuszcz: 58.20 g; Kw. tł. nasy.: 19.43 g; Węglowodany ogółem: 389.70 g; W tym cukry: 98.17 g; Błonnik pok.: 39.04 g; Sól: 6.00 g; WW: 35.11 Por; : 17.08 %; : 63.66 %; Ener. z T: 21.39 %; Ener. z Bł.: 3.19 %; K: 4431.77 mg;  | Wartość energetyczna: 2401.17 kcal; Białko ogółem: 104.64 g; Tłuszcz: 58.40 g; Kw. tł. nasy.: 19.43 g; Węglowodany ogółem: 378.67 g; W tym cukry: 90.49 g; Błonnik pok.: 41.59 g; Sól: 5.77 g; WW: 33.76 Por; : 17.43 %; : 63.08 %; Ener. z T: 21.89 %; Ener. z Bł.: 3.46 %; K: 4571.10 mg;   | Wartość energetyczna: 2198.90 kcal; Białko ogółem: 94.15 g; Tłuszcz: 58.04 g; Kw. tł. nasy.: 19.04 g; Węglowodany ogółem: 328.74 g; W tym cukry: 83.28 g; Błonnik pok.: 21.09 g; Sól: 3.21 g; WW: 30.73 Por; : 17.13 %; : 59.80 %; Ener. z T: 23.75 %; Ener. z Bł.: 1.92 %; K: 3375.93 mg;   |

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-23 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA SIEDLCE**

|                   |           | SIE- Kleikowa rozszerzona   | SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa  | SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa   | SIE- Bogatoresztkowa  | SIE- Bezglutenowa   |  |
|-------------------|-----------|---|---|--|---|---|--|
| 2024-09-27 piątek | Śniadanie | Kleik ryżowy na wodzie 200 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Zacierka na mleku 250 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Powidła śliwkowe 25 g<br>Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Kielki brokuła 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ) | Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Powidła śliwkowe 25 g<br>Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Kielki brokuła 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ) | Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Powidła śliwkowe 25 g<br>Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Kielki brokuła 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ) | Kasza jaglana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb bezglutenowy 100 g<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Powidła śliwkowe 25 g<br>Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Kielki brokuła 20 g<br>Banan 150 g  |  |
|                   | II ŚN     | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Suchary b/c 15 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )<br>Kleik ryżowy na wodzie 200 g  | Banan 150 g   |  |   |   |  |
|                   | Obiad     | Ryżowa (bez mleka) () 300 ml ( <u>SEL</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml   | Krupnik jęczmienny () 250 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 90 g<br>Ryba smażona (Morszczuk) 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> )<br>Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 50 g<br>Warzywa po grecku () 50 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml  | Krupnik jęczmienny () 300 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Ryba smażona (Morszczuk) 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> )<br>Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g<br>Warzywa po grecku () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml   | Krupnik jęczmienny () 300 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Ryba smażona (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> )<br>Sos koperkowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g<br>Warzywa po grecku () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml       | Krupnik ryżowy z ziemniakami () 300 ml ( <u>MLE, SEL</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g ( <u>RYB</u> )<br>Sos koperkowy *(bez glutenu) 80 ml ( <u>MLE</u> )<br>Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g<br>Warzywa po grecku (bez glutenu) () 100 g ( <u>SEL</u> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml |  |
|                   | PD        | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Suchary b/c 15 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )<br>Kleik ryżowy na wodzie 200 g  | Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <u>MLE</u> )  |  |   | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt  |  |
|                   | Kolacja   | Kleik ryżowy na wodzie 200 g<br>Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt  | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Pasta z jaj 80 g ( <u>JAJ, MLE</u> )<br>Ser żółty 25 g ( <u>MLE</u> )<br>Papryka świeża 80 g<br>Rukola 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt   | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Pasta z jaj 80 g ( <u>JAJ, MLE</u> )<br>Ser żółty 25 g ( <u>MLE</u> )<br>Papryka świeża 80 g<br>Rukola 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt   | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Pasta z jaj 80 g ( <u>JAJ, MLE</u> )<br>Ser żółty 25 g ( <u>MLE</u> )<br>Papryka świeża 80 g<br>Rukola 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt   | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb bezglutenowy 100 g<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Pasta z jaj 80 g ( <u>JAJ, MLE</u> )<br>Ser żółty 25 g ( <u>MLE</u> )<br>Papryka świeża 80 g<br>Rukola 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt  |  |
|                   | PN        | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt   | Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )  |  |   |   | Wafle ryżowe 30 g<br>Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <u>MLE</u> ) |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-23 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA SIEDLCE

|                   | SIE- Kleikowa rozszerzona  | SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa  | SIE- Dzieci powyżej 3 r.z. podstawa   | SIE- Bogatoresztkowa  | SIE- Bezglutenowa   |   |
|-------------------|--|---|---|---|---|---|
| 2024-09-27 piątek | 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: 2278.91 kcal; Białko ogółem: 102.98 g; Tłuszcz: 72.92 g; Kw. tł. nasy.: 29.94 g; Węglowodany ogółem: 310.41 g; W tym cukry: 127.46 g; Błonnik pok.: 17.13 g; Sól: 5.04 g; WW: 29.44 Por; : 18.08 %; : 54.48 %; Ener. z T: 28.80 %; Ener. z Bł.: 1.50 %; K: 3668.28 mg;  | Wartość energetyczna: 3056.88 kcal; Białko ogółem: 136.48 g; Tłuszcz: 91.46 g; Kw. tł. nasy.: 32.49 g; Węglowodany ogółem: 434.00 g; W tym cukry: 135.31 g; Błonnik pok.: 27.70 g; Sól: 8.16 g; WW: 40.74 Por; : 17.86 %; : 56.79 %; Ener. z T: 26.93 %; Ener. z Bł.: 1.81 %; K: 5008.96 mg;  | Wartość energetyczna: 2899.10 kcal; Białko ogółem: 129.13 g; Tłuszcz: 88.27 g; Kw. tł. nasy.: 31.60 g; Węglowodany ogółem: 416.34 g; W tym cukry: 133.62 g; Błonnik pok.: 42.06 g; Sól: 7.76 g; WW: 37.52 Por; : 17.82 %; : 57.44 %; Ener. z T: 27.40 %; Ener. z Bł.: 2.90 %; K: 5620.07 mg;  | Wartość energetyczna: 2602.41 kcal; Białko ogółem: 112.05 g; Tłuszcz: 78.58 g; Kw. tł. nasy.: 26.89 g; Węglowodany ogółem: 369.42 g; W tym cukry: 102.93 g; Błonnik pok.: 22.16 g; Sól: 5.11 g; WW: 34.81 Por; : 17.22 %; : 56.78 %; Ener. z T: 27.18 %; Ener. z Bł.: 1.70 %; K: 4831.12 mg;  |   |
| 2024-09-28 sobota | Sniadanie  | Kleik ryżowy na wodzie 200 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )   | Płatki kukurydziane na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g<br>Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Ketchup 10 g ( <u>SEL.</u> )<br>Sałata lodowa 20 g  | Płatki kukurydziane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g<br>Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Ketchup 10 g ( <u>SEL.</u> )<br>Rzodkiew biała 80 g<br>Sałata lodowa 20 g | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g<br>Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Ketchup 10 g ( <u>SEL.</u> )<br>Rzodkiew biała 80 g<br>Sałata lodowa 20 g | Płatki kukurydziane na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb bezglutenowy 100 g<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Rzodkiew biała 80 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Kiwi 1 szt 1 szt |
|                   | II ŚN  | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Suchary b/c 15 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )<br>Kleik ryżowy na wodzie 200 g   | Kiwi 1 szt 1 szt  |   |   |   |
| Obiad             | Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml   | Koperkowa z ziemniakami () 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g ( <u>SEL.</u> )<br>Ryż na sypko 90 g<br>Buraczki oprószone () 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Surówka z marchwi b/c () 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml   | Koperkowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g ( <u>SEL.</u> )<br>Ryż na sypko 180 g<br>Surówka z marchwi b/c () 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Buraczki oprószone () 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml  | Koperkowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ryż na sypko (brązowy) 180 g<br>Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g ( <u>SEL.</u> )<br>Surówka z marchwi b/c () 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Buraczki oprószone () 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml  | Koperkowa z ziemniakami (bez glutenu) () 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g ( <u>SEL.</u> )<br>Ryż na sypko 180 g<br>Surówka z marchwi b/c () 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Buraczki gotowane () 100 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml  |   |
| PD                | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Suchary b/c 15 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )<br>Kleik ryżowy na wodzie 200 g  | Maślanka truskawkowa 200 ml ( <u>MLE.</u> )   |   |   |   |   |
| Kolacja           | Kleik ryżowy na wodzie 200 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt   | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 120 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 120 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 120 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )   | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb bezglutenowy 100 g<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka z pierśią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 25 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 120 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )                         |   |

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-23 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA SIEDLCE**

|                   |    | SIE- Kleikowa rozszerzona   | SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa   | SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa  | SIE- Bogatoresztkowa   | SIE- Bezglutenowa   |
|-------------------|----|---|--|---|--|---|
| 2024-09-28 sobota | PN | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt   |  | Mus- przecier owocowy jablko 100g (tubka) 1 szt   |  |   |
|                   |    | Wartość energetyczna: 1139.04 kcal; Białko ogółem: 24.68 g; Tłuszcz: 7.87 g; Kw. tł. nasy.: 0.24 g; Węglowodany ogółem: 244.19 g; W tym cukry: 44.54 g; Błonnik pok.: 7.01 g; Sól: 0.67 g; WW: 23.82 Por; : 8.67 %; : 85.75 %; Ener. z T: 6.22 %; Ener. z Bł.: 1.23 %; K: 1040.31 mg; | Wartość energetyczna: 1977.17 kcal; Białko ogółem: 71.15 g; Tłuszcz: 69.01 g; Kw. tł. nasy.: 31.47 g; Węglowodany ogółem: 275.89 g; W tym cukry: 87.15 g; Błonnik pok.: 20.90 g; Sól: 6.50 g; WW: 25.59 Por; : 14.40 %; : 55.81 %; Ener. z T: 31.41 %; Ener. z Bł.: 2.11 %; K: 3218.04 mg; | Wartość energetyczna: 2546.50 kcal; Białko ogółem: 83.64 g; Tłuszcz: 73.04 g; Kw. tł. nasy.: 32.31 g; Węglowodany ogółem: 400.86 g; W tym cukry: 105.21 g; Błonnik pok.: 29.94 g; Sól: 8.84 g; WW: 37.19 Por; : 13.14 %; : 62.97 %; Ener. z T: 25.81 %; Ener. z Bł.: 2.35 %; K: 3773.29 mg; | Wartość energetyczna: 2437.69 kcal; Białko ogółem: 83.54 g; Tłuszcz: 76.15 g; Kw. tł. nasy.: 32.75 g; Węglowodany ogółem: 373.31 g; W tym cukry: 96.23 g; Błonnik pok.: 47.97 g; Sól: 8.10 g; WW: 32.61 Por; : 13.71 %; : 61.26 %; Ener. z T: 28.11 %; Ener. z Bł.: 3.94 %; K: 4468.09 mg; | Wartość energetyczna: 2200.31 kcal; Białko ogółem: 64.81 g; Tłuszcz: 62.66 g; Kw. tł. nasy.: 23.30 g; Węglowodany ogółem: 360.11 g; W tym cukry: 104.16 g; Błonnik pok.: 26.74 g; Sól: 5.50 g; WW: 33.42 Por; : 11.78 %; : 65.46 %; Ener. z T: 25.63 %; Ener. z Bł.: 2.43 %; K: 3785.53 mg; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-23 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA SIEDLCE

|                      | SIE- Kleikowa rozszerzona | SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa  | SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa   | SIE- Bogatoresztkowa   | SIE- Bezglutenowa   |   |
|----------------------|---------------------------|---|--|--|---|---|
| 2024-09-29 niedziela | Śniadanie                 | Kleik ryżowy na wodzie 200 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u> )   | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Pomidor 80 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                 | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Pomidor 80 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                 | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Pomidor 80 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb bezglutenowy 100 g<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Pomidor 80 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Melon 100 g     |
|                      | II ŚN                     | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Suchary b/c 15 g ( <u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u> )<br>Kleik ryżowy na wodzie 200 g   | Melon 100 g  |  |   |   |
|                      | Obiad                     | Ryżowa (bez mleka) () 300 ml ( <u>SEL.</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml   | Pomidorowa z zacierką () 250 ml ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 90 g<br>Schab duszony 50 g<br>Sos własny () 40 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 50 g<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 50 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml  | Pomidorowa z zacierką () 300 ml ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Schab duszony 100 g<br>Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml  | Pomidorowa z makaronem (bez glutenu) () 300 ml ( <u>MLE. SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Schab duszony 100 g<br>Sos własny (bez glutenu) 80 ml<br>Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                    |   |
|                      | PD                        | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Suchary b/c 15 g ( <u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u> )<br>Kleik ryżowy na wodzie 200 g   | Budyń o smaku śmietankowym z/c 100 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g  | Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g  | Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Mieszanka studencka 30 g ( <u>OZI. ORZ.</u> )  |   |
|                      | Kolacja                   | Kleik ryżowy na wodzie 200 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt  | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Ser mozzarella 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g<br>Pomidorki koktajlowe 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Ser mozzarella 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g<br>Pomidorki koktajlowe 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Ser mozzarella 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g<br>Pomidorki koktajlowe 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb bezglutenowy 100 g<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Ser mozzarella 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidorki koktajlowe 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt |
|                      | PN                        | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt   | Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt<br>Biszkopty b/c 30 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> )   |  |   | Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt<br>Wafle ryżowe 30 g  |
|                      |                           | Wartość energetyczna: 1065.96 kcal; Białko ogółem: 22.86 g; Tłuszcz: 7.83 g; Kw. tł. nasy.: 0.25 g; Węglowodany ogółem: 226.66 g; W tym cukry: 44.09 g; Błonnik pok.: 4.91 g; Sól: 0.64 g; WW: 22.27 Por.; : 8.58 %; : 85.05 %; Ener. z T: 6.61 %; Ener. z Bł.: 0.92 %; K: 270.25 mg; | Wartość energetyczna: 1968.58 kcal; Białko ogółem: 89.39 g; Tłuszcz: 57.33 g; Kw. tł. nasy.: 19.09 g; Węglowodany ogółem: 280.84 g; W tym cukry: 106.83 g; Błonnik pok.: 16.03 g; Sól: 4.24 g; WW: 26.47 Por.; : 18.16 %; : 57.06 %; Ener. z T: 26.21 %; Ener. z Bł.: 1.63 %; K: 3482.36 mg;   | Wartość energetyczna: 2701.34 kcal; Białko ogółem: 121.54 g; Tłuszcz: 70.76 g; Kw. tł. nasy.: 22.38 g; Węglowodany ogółem: 406.59 g; W tym cukry: 124.78 g; Błonnik pok.: 26.46 g; Sól: 7.05 g; WW: 38.01 Por.; : 18.00 %; : 60.21 %; Ener. z T: 23.58 %; Ener. z Bł.: 1.96 %; K: 4918.38 mg;  | Wartość energetyczna: 2662.84 kcal; Białko ogółem: 121.62 g; Tłuszcz: 79.72 g; Kw. tł. nasy.: 22.36 g; Węglowodany ogółem: 386.01 g; W tym cukry: 127.02 g; Błonnik pok.: 37.86 g; Sól: 6.59 g; WW: 34.84 Por.; : 18.27 %; : 57.98 %; Ener. z T: 26.94 %; Ener. z Bł.: 2.84 %; K: 5402.65 mg;   | Wartość energetyczna: 2357.30 kcal; Białko ogółem: 97.29 g; Tłuszcz: 72.48 g; Kw. tł. nasy.: 18.90 g; Węglowodany ogółem: 336.43 g; W tym cukry: 98.89 g; Błonnik pok.: 21.43 g; Sól: 4.04 g; WW: 31.48 Por.; : 16.51 %; : 57.09 %; Ener. z T: 27.67 %; Ener. z Bł.: 1.82 %; K: 4496.61 mg;                           |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-23 do dnia 2024-09-29 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 zolakowych  |
|-----------|---|--|---|--|--|
| Śniadanie | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Hummus 50 g ( <u>SEZ</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Banan 150 g<br>Mix sałat 20 g<br>Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 75 g ( <u>SOJ</u> )<br>Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) | Kasza kukurydziana na mleku 250 ml ( <u>MLE</u> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Mix sałat 20 g<br>Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Mix sałat 20 g<br>Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> )<br>Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Mix sałat 20 g<br>Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) |
| II ŚN     | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt   |  |   |  |  |
| Obiad     | Barszcz ukraiński z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g<br>Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE</u> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml   | Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Ryż na sypko 180 g<br>Pulpet wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )<br>Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Warzywa po grecku () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml   | Barszcz czerwony z ziemniakami () 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 250 g<br>Sos jogurtowy naturalny 80 g ( <u>MLE</u> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml   | Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g<br>Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE</u> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml   |  |
| PD        | Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <u>MLE</u> )  |  |   |  |  |
| Kolacja   | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Serek a'la homogenizowany 80 g ( <u>MLE</u> )<br>Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt  | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <u>SOJ</u> )<br>Serek a'la homogenizowany 80 g ( <u>MLE</u> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt   | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <u>SOJ</u> )<br>Serek a'la homogenizowany 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt  | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <u>SOJ</u> )<br>Serek a'la homogenizowany 80 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt  | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> )<br>Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <u>SOJ</u> )<br>Serek a'la homogenizowany 80 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt  |
| PN        | Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt  | Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )  | Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt<br>Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )  | Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt   | Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )  |
|           | Wartość energetyczna: 2519.99 kcal; Białko ogółem: 98.23 g; Tłuszcz: 63.82 g; Kw. tł. nasy.: 29.75 g; Węglowodany ogółem: 399.78 g; W tym cukry: 153.38 g; Błonnik pok.: 24.08 g; Sól: 7.68 g; WW: 37.72 Por.; : 15.59 %; : 63.46 %; Ener. z T: 22.79 %; Ener. z Bł.: 1.91 %; K: 2978.88 mg;  | Wartość energetyczna: 2541.89 kcal; Białko ogółem: 119.89 g; Tłuszcz: 58.33 g; Kw. tł. nasy.: 24.72 g; Węglowodany ogółem: 394.83 g; W tym cukry: 109.08 g; Błonnik pok.: 22.61 g; Sól: 6.66 g; WW: 37.32 Por.; : 18.87 %; : 62.13 %; Ener. z T: 20.65 %; Ener. z Bł.: 1.78 %; K: 3395.62 mg;  | Wartość energetyczna: 1994.45 kcal; Białko ogółem: 80.14 g; Tłuszcz: 37.39 g; Kw. tł. nasy.: 19.73 g; Węglowodany ogółem: 340.71 g; W tym cukry: 154.72 g; Błonnik pok.: 14.80 g; Sól: 4.93 g; WW: 32.70 Por.; : 16.07 %; : 68.33 %; Ener. z T: 16.87 %; Ener. z Bł.: 1.48 %; K: 2664.27 mg;  | Wartość energetyczna: 2423.12 kcal; Białko ogółem: 95.42 g; Tłuszcz: 41.72 g; Kw. tł. nasy.: 21.60 g; Węglowodany ogółem: 425.28 g; W tym cukry: 164.47 g; Błonnik pok.: 19.57 g; Sól: 6.83 g; WW: 40.69 Por.; : 15.75 %; : 70.20 %; Ener. z T: 15.50 %; Ener. z Bł.: 1.62 %; K: 2994.32 mg;   | Wartość energetyczna: 2042.27 kcal; Białko ogółem: 90.24 g; Tłuszcz: 30.01 g; Kw. tł. nasy.: 13.81 g; Węglowodany ogółem: 362.50 g; W tym cukry: 111.52 g; Błonnik pok.: 17.95 g; Sól: 6.15 g; WW: 34.55 Por.; : 17.67 %; : 71.00 %; Ener. z T: 13.23 %; Ener. z Bł.: 1.76 %; K: 2765.41 mg;   |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-23 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA SIEDLCE

|                   | SIE- Wegetariańska   | SIE- Pooperacyjna  | SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna   | SIE- Dzieci powyżej 3 r. z łatwostrawna   | SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków zolakowych  |  |
|-------------------|--|--|---|---|--|--|
| 2024-09-24 wtorek | Śniadanie  | <p>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>)<br/>                     Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)<br/>                     Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)<br/>                     Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>)<br/>                     Pasztet sojowy z pomidorami 80 g (<u>SOJ, GOR.</u>)<br/>                     Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE.</u>)<br/>                     Pomidor koktajlowy 80 g<br/>                     Sałata lodowa 20 g<br/>                     Gruszka 1szt. 150 g<br/>                     Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p> | <p>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>)<br/>                     Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)<br/>                     Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>)<br/>                     Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>)<br/>                     Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>)<br/>                     Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>   | <p>Płatki jęczmienne na mleku 250 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>)<br/>                     Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>)<br/>                     Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>)<br/>                     Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE.</u>)<br/>                     Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>)<br/>                     Sałata lodowa 20 g<br/>                     Pomidor koktajlowy 80 g<br/>                     Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>   | <p>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>)<br/>                     Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>)<br/>                     Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)<br/>                     Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>)<br/>                     Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE.</u>)<br/>                     Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>)<br/>                     Pomidor koktajlowy 80 g<br/>                     Sałata lodowa 20 g<br/>                     Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>  | <p>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>)<br/>                     Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>)<br/>                     Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)<br/>                     Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>)<br/>                     Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE.</u>)<br/>                     Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>)<br/>                     Pomidor b/skórki 80 g<br/>                     Sałata lodowa 20 g<br/>                     Jablko pieczone 1szt. 1 szt<br/>                     Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p> |
|                   | II ŚN  |  |   | Jablko pieczone 1szt. 1 szt   |  |  |
|                   | Obiad  | <p>Jarzynowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>)<br/>                     Ziemniaki gotowane () 180 g<br/>                     Kotlety sojowe 100 g (<u>SOJ.</u>)<br/>                     Surówka wielowarzywna z olejem 100 g (<u>SEL.</u>)<br/>                     Fasolka szparagowa z wody* 100 g<br/>                     Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml</p>   | <p>Ryżowa (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL.</u>)<br/>                     Ziemniaki gotowane () 180 g<br/>                     Filet z indyka gotowany 100 g<br/>                     Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)<br/>                     Marchew gotowana z olejem () 200 g<br/>                     Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml</p>  | <p>Jarzynowa z zacierką () 250 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>)<br/>                     Ziemniaki gotowane () 90 g<br/>                     Filet z indyka gotowany 70 g<br/>                     Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)<br/>                     Fasolka szparagowa z wody* 100 g<br/>                     Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml</p>   | <p>Jarzynowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>)<br/>                     Ziemniaki gotowane () 180 g<br/>                     Filet z indyka gotowany 100 g<br/>                     Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)<br/>                     Fasolka szparagowa z wody* 200 g<br/>                     Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml</p>  | <p>Jarzynowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>)<br/>                     Ziemniaki gotowane () 180 g<br/>                     Filet z indyka gotowany 100 g<br/>                     Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)<br/>                     Buraczki gotowane () 200 g<br/>                     Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml</p>  |
|                   | PD   |  |   | Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )   |  |  |
| Kolacja           | <p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br/>                     Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)<br/>                     Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)<br/>                     Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>)<br/>                     Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)<br/>                     Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>)<br/>                     Rzepa biała 80 g<br/>                     Sałata zielona 20 g<br/>                     Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br/>                     Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)</p> | <p>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br/>                     Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)<br/>                     Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>)<br/>                     Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>)<br/>                     Miód (25g) 1 szt<br/>                     Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>   | <p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br/>                     Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>)<br/>                     Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>)<br/>                     Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>)<br/>                     Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)<br/>                     Pomidor 80 g<br/>                     Sałata zielona 20 g<br/>                     Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br/>                     Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)</p> | <p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br/>                     Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>)<br/>                     Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)<br/>                     Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>)<br/>                     Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>)<br/>                     Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)<br/>                     Pomidor 80 g<br/>                     Sałata zielona 20 g<br/>                     Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br/>                     Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)</p> | <p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br/>                     Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>)<br/>                     Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)<br/>                     Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>)<br/>                     Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>)<br/>                     Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g<br/>                     Pomidor b/skórki 80 g<br/>                     Sałata zielona 20 g<br/>                     Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br/>                     Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br/>                     Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)</p> |  |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-23 do dnia 2024-09-29 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<br>żołądkowych  |
|-------------------|-----------|--|---|--|--|--|
| 2024-09-24 wtorek | PN        | Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g, 1 szt ( <u>może zawierać: MLE,</u> )<br>Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )   |   |  |  |  |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2341.53 kcal; Białko ogółem: 90.96 g; Tłuszcz: 72.68 g; Kw. tł. nasy.: 28.76 g; Węglowodany ogółem: 342.28 g; W tym cukry: 91.28 g; Błonnik pok.: 43.52 g; Sól: 7.79 g; WW: 30.02 Por; : 15.54 %; : 58.47 %; Ener. z T: 27.93 %; Ener. z Bł.: 3.72 %; K: 3589.75 mg;   | Wartość energetyczna: 2279.90 kcal; Białko ogółem: 105.27 g; Tłuszcz: 46.12 g; Kw. tł. nasy.: 18.99 g; Węglowodany ogółem: 371.96 g; W tym cukry: 89.40 g; Błonnik pok.: 26.08 g; Sól: 8.00 g; WW: 34.70 Por; : 18.47 %; : 65.26 %; Ener. z T: 18.21 %; Ener. z Bł.: 2.29 %; K: 3876.50 mg;   | Wartość energetyczna: 1805.21 kcal; Białko ogółem: 92.46 g; Tłuszcz: 51.05 g; Kw. tł. nasy.: 24.19 g; Węglowodany ogółem: 254.11 g; W tym cukry: 99.67 g; Błonnik pok.: 17.44 g; Sól: 6.71 g; WW: 23.87 Por; : 20.49 %; : 56.31 %; Ener. z T: 25.45 %; Ener. z Bł.: 1.93 %; K: 3100.13 mg;   | Wartość energetyczna: 2350.69 kcal; Białko ogółem: 115.47 g; Tłuszcz: 54.50 g; Kw. tł. nasy.: 25.29 g; Węglowodany ogółem: 364.13 g; W tym cukry: 104.72 g; Błonnik pok.: 26.77 g; Sól: 9.35 g; WW: 34.02 Por; : 19.65 %; : 61.96 %; Ener. z T: 20.87 %; Ener. z Bł.: 2.28 %; K: 4282.85 mg;   | Wartość energetyczna: 2140.32 kcal; Białko ogółem: 106.38 g; Tłuszcz: 45.30 g; Kw. tł. nasy.: 22.69 g; Węglowodany ogółem: 338.32 g; W tym cukry: 101.43 g; Błonnik pok.: 27.12 g; Sól: 9.55 g; WW: 31.19 Por; : 19.88 %; : 63.23 %; Ener. z T: 19.05 %; Ener. z Bł.: 2.53 %; K: 4521.75 mg;   |
| 2024-09-25 środa  | Śniadanie | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Serek a'la homogenizowany 80 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pomidur 80 g<br>Kielki rzodkiewki 20 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Serek a'la homogenizowany 80 g ( <u>MLE,</u> )<br>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> )<br>Pomidur 80 g<br>Kielki rzodkiewki 20 g | Płatki owsiane na mleku 250 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Serek a'la homogenizowany 80 g ( <u>MLE,</u> )<br>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> )<br>Pomidur 80 g<br>Kielki rzodkiewki 20 g | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Serek a'la homogenizowany 80 g ( <u>MLE,</u> )<br>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> )<br>Pomidur 80 g<br>Kielki rzodkiewki 20 g | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Serek a'la homogenizowany 80 g ( <u>MLE,</u> )<br>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> )<br>Pomidur b/skórki 80 g<br>Kielki rzodkiewki 20 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt |
|                   | II ŚN     | Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt  |   |  |  |  |
|                   | Obiad     | Kapuśniak z kapusty kiszzonej ( ) 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR,</u> )<br>Kotlety z soczewicy ( ) 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Sos jarzynowy ( ) 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Surówka z marchwi z olejem ( ) 100 g<br>Cukinia pieczona z olejem * 100 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml  | Ziemniaczana ( ) 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Ryż na sypko 180 g<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Sos jarzynowy ( ) 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Cukinia pieczona z olejem * 200 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml  | Ziemniaczana ( ) 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Kasza jaglana na sypko 90 g<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Sos jarzynowy ( ) 40 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Cukinia pieczona z olejem * 50 g<br>Surówka z marchwi z olejem ( ) 50 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml   | Ziemniaczana ( ) 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Kasza jaglana na sypko 180 g<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Sos jarzynowy ( ) 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Surówka z marchwi z olejem ( ) 100 g<br>Cukinia pieczona z olejem * 100 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml   | Ziemniaczana ( ) 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Kasza jaglana na sypko 180 g<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Sos jarzynowy ( ) 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Cukinia pieczona z olejem * 200 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml   |
|                   | PD        |  | Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml   | Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml ( <u>MLE,</u> )  |  |  |



Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-23 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA SIEDLCE

|                  |         | SIE- Wegetariańska  | SIE- Pooperacyjna  | SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna  | SIE- Dzieci powyżej 3 r. z łatwostrawna  | SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych  |
|------------------|---------|---|--|--|--|---|
| 2024-09-25 środa | Kolacja | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Paprykarz szczeciński 50 g ( <u>RYB. SOJ.</u> )<br>Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ogórek świeży 80 g<br>Salata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt                    | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 25 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Salata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Salata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Salata zielona 20 g<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt |
|                  | PN      | Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u> )  |  |  |  |   |
|                  |         | Wartość energetyczna: 3214.06 kcal; Białko ogółem: 111.09 g; Tłuszcz: 136.32 g; Kw. tł. nasy.: 35.84 g; Węglowodany ogółem: 406.35 g; W tym cukry: 96.32 g; Błonnik pok.: 46.87 g; Sól: 8.05 g; WW: 35.98 Por; : 13.82 %; : 50.57 %; Ener. z T: 38.17 %; Ener. z Bł.: 2.92 %; K: 4607.12 mg;  | Wartość energetyczna: 2477.00 kcal; Białko ogółem: 98.07 g; Tłuszcz: 67.29 g; Kw. tł. nasy.: 23.98 g; Węglowodany ogółem: 386.54 g; W tym cukry: 83.16 g; Błonnik pok.: 18.46 g; Sól: 6.11 g; WW: 36.91 Por; : 15.84 %; : 62.42 %; Ener. z T: 24.45 %; Ener. z Bł.: 1.49 %; K: 2887.00 mg; | Wartość energetyczna: 1871.61 kcal; Białko ogółem: 78.74 g; Tłuszcz: 53.68 g; Kw. tł. nasy.: 23.19 g; Węglowodany ogółem: 279.79 g; W tym cukry: 85.26 g; Błonnik pok.: 17.64 g; Sól: 3.94 g; WW: 26.31 Por; : 16.83 %; : 59.80 %; Ener. z T: 25.81 %; Ener. z Bł.: 1.88 %; K: 2903.58 mg;   | Wartość energetyczna: 2583.44 kcal; Białko ogółem: 107.94 g; Tłuszcz: 68.62 g; Kw. tł. nasy.: 26.58 g; Węglowodany ogółem: 404.71 g; W tym cukry: 94.06 g; Błonnik pok.: 27.47 g; Sól: 7.21 g; WW: 37.80 Por; : 16.71 %; : 62.66 %; Ener. z T: 23.90 %; Ener. z Bł.: 2.13 %; K: 3753.47 mg;  | Wartość energetyczna: 2394.91 kcal; Białko ogółem: 101.44 g; Tłuszcz: 66.45 g; Kw. tł. nasy.: 24.27 g; Węglowodany ogółem: 366.92 g; W tym cukry: 69.75 g; Błonnik pok.: 23.80 g; Sól: 6.86 g; WW: 34.36 Por; : 16.94 %; : 61.28 %; Ener. z T: 24.97 %; Ener. z Bł.: 1.99 %; K: 3394.60 mg;   |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-23 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA SIEDLCE

|                     | SIE- Wegetariańska  | SIE- Pooperacyjna  | SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna  | SIE- Dzieci powyżej 3 r. z łatwostrawna  | SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków zolakowych   |  |
|---------------------|---|--|--|--|---|--|
| 2024-09-26 czwartek | Śniadanie   | Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLUPSZ, MLE.</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z fasoli 60 g<br>Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ogórek świeży 80 g<br>Rukola 20 g<br>Śliwka 150 g | Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLUPSZ, MLE.</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Dżem 25 g 1 szt                 | Kasza manna na mleku 250 ml ( <u>GLUPSZ, MLE.</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Rukola 20 g | Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLUPSZ, MLE.</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Rukola 20 g | Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLUPSZ, MLE.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Rukola 20 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml |
|                     | II ŚN   | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt  |  | Arbuz 100 g  |   |  |
|                     | Obiad   | Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Makaron z warzywami i serem żółtym* 300 g ( <u>GLUPSZ, MLE.</u> )<br>Surówka z rzodkwi i jabłka () 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml   | Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Makaron 180 g ( <u>GLUPSZ.</u> )<br>Klopsik wieprzowy 100 g ( <u>GLUPSZ, JAJ.</u> )<br>Sos bazyliowy* 80 ml ( <u>GLUPSZ, SEL.</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Szpinakowa z ziemniakami () 250 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 150 g ( <u>GLUPSZ, SEL.</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml   | Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300 g ( <u>GLUPSZ, SEL.</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml  | Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300 g ( <u>GLUPSZ, SEL.</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml  |
|                     | PD  |  | Musli 30 g ( <u>GLUPSZ, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: OZI, SOJ, MLE, ORZ.</u> )   | Musli 30 g ( <u>GLUPSZ, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: OZI, SOJ, MLE, ORZ.</u> )<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )  |   |  |
|                     | Kolacja   | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Leczo wegetariańskie z soczewicą 300 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Jabłko 1 szt 1 szt  | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLUPSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 75 g ( <u>SOJ, SEL.</u> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt     | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLUPSZ.</u> )<br>Leczo z drobiem-dieta * 200 g<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt  | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLUPSZ.</u> )<br>Leczo z drobiem-dieta * 300 g<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt   | Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLUPSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Leczo z drobiem-dieta * 300 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt   |
|                     | PN  | Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt   |  |  |   |  |
|                     | Wartość energetyczna: 2291.53 kcal; Białko ogółem: 76.97 g; Tłuszcz: 63.24 g; Kw. tł. nasy.: 22.60 g; Węglowodany ogółem: 371.12 g; W tym cukry: 92.51 g; Błonnik pok.: 42.47 g; Sól: 4.47 g; WW: 32.90 Por.; : 13.44 %; : 64.78 %; Ener. z T: 24.84 %; Ener. z Bł.: 3.71 %; K: 4217.67 mg; | Wartość energetyczna: 2367.99 kcal; Białko ogółem: 92.39 g; Tłuszcz: 63.22 g; Kw. tł. nasy.: 21.46 g; Węglowodany ogółem: 368.52 g; W tym cukry: 86.64 g; Błonnik pok.: 29.47 g; Sól: 7.51 g; WW: 33.94 Por.; : 15.61 %; : 62.25 %; Ener. z T: 24.03 %; Ener. z Bł.: 2.49 %; K: 2986.04 mg;  | Wartość energetyczna: 1804.69 kcal; Białko ogółem: 82.76 g; Tłuszcz: 39.44 g; Kw. tł. nasy.: 14.56 g; Węglowodany ogółem: 282.57 g; W tym cukry: 91.90 g; Błonnik pok.: 19.78 g; Sól: 4.54 g; WW: 26.29 Por.; : 18.34 %; : 62.63 %; Ener. z T: 19.67 %; Ener. z Bł.: 2.19 %; K: 2886.52 mg;                            | Wartość energetyczna: 2372.57 kcal; Białko ogółem: 111.20 g; Tłuszcz: 52.92 g; Kw. tł. nasy.: 17.21 g; Węglowodany ogółem: 366.73 g; W tym cukry: 99.02 g; Błonnik pok.: 25.37 g; Sól: 5.87 g; WW: 34.19 Por.; : 18.75 %; : 61.83 %; Ener. z T: 20.08 %; Ener. z Bł.: 2.14 %; K: 3638.95 mg;   | Wartość energetyczna: 2274.36 kcal; Białko ogółem: 99.76 g; Tłuszcz: 56.97 g; Kw. tł. nasy.: 15.52 g; Węglowodany ogółem: 354.63 g; W tym cukry: 86.65 g; Błonnik pok.: 34.89 g; Sól: 6.83 g; WW: 31.99 Por.; : 17.55 %; : 62.37 %; Ener. z T: 22.54 %; Ener. z Bł.: 3.07 %; K: 3918.29 mg;   |  |

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-23 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA SIEDLCE**

|                   | SIE- Wegetariańska | SIE- Pooperacyjna  | SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna   | SIE- Dzieci powyżej 3 r. z łatwostrawna  | SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych  |   |
|-------------------|--------------------|--|---|--|---|---|
| 2024-09-27 piątek | Śniadanie          | Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Powidła śliwkowe 25 g<br>Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Kielki brokuła 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )<br>Banan 150 g | Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )                            | Zacierka na mleku 250 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Kielki brokuła 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ) | Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Kielki brokuła 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ) | Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Kielki brokuła 20 g<br>Jabiko pieczone 1szt. 1 szt<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ) |
|                   | II ŚN              |  | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt   |  | Banan 150 g   |   |
|                   | Obiad              | Krupnik jęczmienny () 300 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Ryba smażona (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> )<br>Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g<br>Warzywa po grecku () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml  | Krupnik jęczmienny () 300 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> )<br>Sos koperkowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Warzywa po grecku () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Krupnik jęczmienny () 250 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 90 g<br>Pulpet rybny (Morszczuk) 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> )<br>Sos koperkowy * 40 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Warzywa po grecku () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml  |   | Krupnik jęczmienny () 300 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> )<br>Sos koperkowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Warzywa po grecku () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml   |
|                   | PD                 |  |   | Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <u>MLE</u> )   |   |   |
|                   | Kolacja            | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Pasta z jaj 80 g ( <u>JAJ, MLE</u> )<br>Ser żółty 25 g ( <u>MLE</u> )<br>Papryka świeża 80 g<br>Rukola 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt  | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ</u> )  | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Pasta z jaj 80 g ( <u>JAJ, MLE</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Pomidor 80 g<br>Rukola 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt   | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Pasta z jaj 80 g ( <u>JAJ, MLE</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Pomidor 80 g<br>Rukola 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt   | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Rukola 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt   |
|                   | PN                 | Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )   | Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )   | Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )   | Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <u>MLE</u> )  | Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )  |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-23 do dnia 2024-09-29 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 zolakowych  |
|-------------------|---|---|---|---|--|
| 2024-09-27 piątek | Wartość energetyczna: 2743.31 kcal; Białko ogółem: 121.21 g; Tłuszcz: 83.65 g; Kw. tł. nasy.: 29.68 g; Węglowodany ogółem: 391.09 g; W tym cukry: 110.62 g; Błonnik pok.: 32.73 g; Sól: 7.96 g; WW: 35.94 Por; : 17.67 %; : 57.02 %; Ener. z T: 27.44 %; Ener. z Bł.: 2.39 %; K: 4758.72 mg;  | Wartość energetyczna: 2463.20 kcal; Białko ogółem: 108.18 g; Tłuszcz: 52.35 g; Kw. tł. nasy.: 19.21 g; Węglowodany ogółem: 402.58 g; W tym cukry: 112.59 g; Błonnik pok.: 23.95 g; Sól: 7.15 g; WW: 38.03 Por; : 17.57 %; : 65.38 %; Ener. z T: 19.13 %; Ener. z Bł.: 1.94 %; K: 3846.28 mg;  | Wartość energetyczna: 2180.21 kcal; Białko ogółem: 94.80 g; Tłuszcz: 57.35 g; Kw. tł. nasy.: 24.42 g; Węglowodany ogółem: 329.23 g; W tym cukry: 128.12 g; Błonnik pok.: 16.50 g; Sól: 4.47 g; WW: 31.43 Por; : 17.39 %; : 60.40 %; Ener. z T: 23.67 %; Ener. z Bł.: 1.51 %; K: 3660.90 mg;   | Wartość energetyczna: 2849.57 kcal; Białko ogółem: 121.36 g; Tłuszcz: 66.30 g; Kw. tł. nasy.: 26.16 g; Węglowodany ogółem: 455.13 g; W tym cukry: 138.00 g; Błonnik pok.: 27.66 g; Sól: 7.37 g; WW: 42.92 Por; : 17.04 %; : 63.89 %; Ener. z T: 20.94 %; Ener. z Bł.: 1.94 %; K: 4976.89 mg;  | Wartość energetyczna: 2487.60 kcal; Białko ogółem: 111.08 g; Tłuszcz: 54.47 g; Kw. tł. nasy.: 20.74 g; Węglowodany ogółem: 402.26 g; W tym cukry: 98.36 g; Błonnik pok.: 28.00 g; Sól: 8.10 g; WW: 37.61 Por; : 17.86 %; : 64.68 %; Ener. z T: 19.71 %; Ener. z Bł.: 2.25 %; K: 4136.66 mg;  |
| Śniadanie         | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW,</b> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> )<br>Hummus 80 g ( <b>SEZ,</b> )<br>Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE,</b> )<br>Rzodkiew biała 80 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Kiwi 1 szt 1 szt                   | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW,</b> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> )<br>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> )<br>Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) | Płatki kukurydziane na mleku 250 ml ( <b>MLE,</b> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> )<br>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> )<br>Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE,</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata lodowa 20 g       | Płatki kukurydziane na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> )<br>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> )<br>Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE,</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata lodowa 20 g       | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW,</b> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> )<br>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> )<br>Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE,</b> )<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt |
| II ŚN             |   | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt   |   | Jabłko 1 szt 1 szt  |  |
| 2024-09-28 sobota |   |   |   |   |  |
| Obiad             | Koperkowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> )<br>Kotlet z ciecioriki i pieczarek 300g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Surówka z marchwi b/c () 100 g ( <b>MLE,</b> )<br>Buraczki oprószone () 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml  | Koperkowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> )<br>Ryż na sypko 180g<br>Potrawka drobiowa () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )<br>Marchew gotowana z olejem () 200 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml   | Koperkowa z ziemniakami () 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> )<br>Ryż na sypko 90g<br>Potrawka drobiowa () 60 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )<br>Buraczki oprószone () 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml  | Koperkowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> )<br>Ryż na sypko 180g<br>Potrawka drobiowa () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )<br>Buraczki oprószone () 200 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml  |  |
| PD                |   | Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml  |   | Maślanka truskawkowa 200 ml ( <b>MLE,</b> )   |  |
| Kolacja           | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> )<br>Pasta z groszku zielonego b/ml 30 g<br>Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 120 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL,</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> )<br>Szynka z piersi kurczaka-wędz. z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g ( <b>SOJ,</b> )<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt   | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> )<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> )<br>Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 120 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL,</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> )<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> )<br>Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 120 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL,</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> )<br>Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 120 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL,</b> )<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )                             |

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-23 do dnia 2024-09-29 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  |
|-------------------|----|--|---|--|---|---|
| 2024-09-28 sobota | PN | Mus- przecier owocowy jablko 100g (tubka) 1 szt  |   |  |   |   |
|                   |    | Wartość energetyczna: 2975.72 kcal; Białko ogółem: 87.18 g; Tłuszcz: 121.67 g; Kw. tł. nasy.: 28.01 g; Węglowodany ogółem: 390.71 g; W tym cukry: 103.82 g; Błonnik pok.: 56.35 g; Sól: 7.51 g; WW: 33.55 Por; : 11.72 %; : 52.52 %; Ener. z T: 36.80 %; Ener. z Bł.: 3.79 %; K: 4051.63 mg; | Wartość energetyczna: 2183.38 kcal; Białko ogółem: 84.21 g; Tłuszcz: 56.16 g; Kw. tł. nasy.: 22.75 g; Węglowodany ogółem: 360.33 g; W tym cukry: 111.98 g; Błonnik pok.: 26.39 g; Sól: 7.24 g; WW: 33.45 Por; : 15.43 %; : 66.01 %; Ener. z T: 23.15 %; Ener. z Bł.: 2.42 %; K: 3059.69 mg; | Wartość energetyczna: 1821.64 kcal; Białko ogółem: 71.57 g; Tłuszcz: 49.10 g; Kw. tł. nasy.: 24.06 g; Węglowodany ogółem: 282.54 g; W tym cukry: 99.55 g; Błonnik pok.: 19.13 g; Sól: 5.52 g; WW: 26.36 Por; : 15.72 %; : 62.04 %; Ener. z T: 24.26 %; Ener. z Bł.: 2.10 %; K: 2995.25 mg; | Wartość energetyczna: 2494.30 kcal; Białko ogółem: 97.68 g; Tłuszcz: 57.19 g; Kw. tł. nasy.: 26.04 g; Węglowodany ogółem: 410.57 g; W tym cukry: 112.36 g; Błonnik pok.: 28.75 g; Sól: 8.14 g; WW: 38.19 Por; : 15.66 %; : 65.84 %; Ener. z T: 20.63 %; Ener. z Bł.: 2.31 %; K: 3923.04 mg; | Wartość energetyczna: 2336.67 kcal; Białko ogółem: 92.32 g; Tłuszcz: 55.50 g; Kw. tł. nasy.: 24.19 g; Węglowodany ogółem: 381.48 g; W tym cukry: 110.61 g; Błonnik pok.: 28.62 g; Sól: 7.55 g; WW: 35.30 Por; : 15.80 %; : 65.30 %; Ener. z T: 21.38 %; Ener. z Bł.: 2.45 %; K: 3965.88 mg; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-23 do dnia 2024-09-29 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 ziołkowych  |  |
|----------------------|-----------|--|---|--|---|--|--|
| 2024-09-29 niedziela | Śniadanie | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Paszтет sojowy z pomidorami 100 g ( <u>SOJ, GOR</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Salata lodowa 20 g<br>Melon 100 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 10 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <u>SOJ</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt                | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <u>SOJ</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Pomidor 80 g<br>Salata lodowa 20 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml     | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <u>SOJ</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Pomidor 80 g<br>Salata lodowa 20 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml     | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 10 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <u>SOJ</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Salata lodowa 20 g<br>Banan 150 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml  |  |
|                      | II ŚN     |  | Banan 150 g   |  |   |  |  |
|                      | Obiad     | Pomidorowa z zacierką () 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Kotlety sojowe 100 g ( <u>SOJ</u> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <u>SEL</u> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml  | Ryżowa (bez mleka) () 300 ml ( <u>SEL</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Schab duszony 100 g<br>Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <u>SEL</u> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                                     | Pomidorowa z zacierką () 250 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 90 g<br>Pulpet wieprzowy 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )<br>Sos ziołowy 40 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <u>SEL</u> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                   | Pomidorowa z zacierką () 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Pulpet wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )<br>Sos ziołowy 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <u>SEL</u> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml  | Pomidorowa z zacierką () 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Schab duszony 100 g<br>Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <u>SEL</u> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml  |  |
|                      | PD        |  | Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <u>MLE</u> )  | Budyń o smaku śmietankowym z/c 100 ml ( <u>MLE</u> )<br>Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g   | Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <u>MLE</u> )<br>Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g  |  |  |
|                      | Kolacja   | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Ser mozzarella 80 g ( <u>MLE</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Pomidorki koktajlowe 80 g<br>Salata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                      | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Serek a'la homogenizowany 80 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g<br>Pomidor 80 g<br>Salata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Ser mozzarella 80 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g<br>Pomidor 80 g<br>Salata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> )<br>Serek a'la homogenizowany 80 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g<br>Salata zielona 20 g<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt |  |
|                      | PN        | Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt<br>Biszkopty b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )  | Biszkopty b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )  | Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt<br>Biszkopty b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )  |   |  |  |
|                      |           | Wartość energetyczna: 2450.44 kcal; Białko ogółem: 92.48 g; Tłuszcz: 77.66 g; Kw. tł. nasy.: 17.95 g; Węglowodany ogółem: 355.57 g; W tym cukry: 99.81 g; Błonnik pok.: 41.69 g; Sól: 6.44 g; WW: 31.36 Por.; 15.10 %; 58.04 %; Ener. z T: 28.52 %; Ener. z Bł.: 3.40 %; K: 4201.65 mg;  | Wartość energetyczna: 2188.86 kcal; Białko ogółem: 100.83 g; Tłuszcz: 56.25 g; Kw. tł. nasy.: 23.76 g; Węglowodany ogółem: 331.21 g; W tym cukry: 123.16 g; Błonnik pok.: 23.58 g; Sól: 5.55 g; WW: 30.93 Por.; 18.43 %; 60.53 %; Ener. z T: 23.13 %; Ener. z Bł.: 2.15 %; K: 4349.94 mg;           | Wartość energetyczna: 1995.80 kcal; Białko ogółem: 77.72 g; Tłuszcz: 54.25 g; Kw. tł. nasy.: 19.97 g; Węglowodany ogółem: 307.71 g; W tym cukry: 125.33 g; Błonnik pok.: 18.61 g; Sól: 4.43 g; WW: 29.03 Por.; 15.58 %; 61.67 %; Ener. z T: 24.46 %; Ener. z Bł.: 1.86 %; K: 3387.52 mg;                                       | Wartość energetyczna: 2862.14 kcal; Białko ogółem: 114.08 g; Tłuszcz: 76.74 g; Kw. tł. nasy.: 24.04 g; Węglowodany ogółem: 443.19 g; W tym cukry: 145.68 g; Błonnik pok.: 31.04 g; Sól: 7.54 g; WW: 41.33 Por.; 15.94 %; 61.94 %; Ener. z T: 24.13 %; Ener. z Bł.: 2.17 %; K: 4892.15 mg;   | Wartość energetyczna: 2067.85 kcal; Białko ogółem: 99.93 g; Tłuszcz: 46.24 g; Kw. tł. nasy.: 16.44 g; Węglowodany ogółem: 326.61 g; W tym cukry: 123.08 g; Błonnik pok.: 26.92 g; Sól: 5.45 g; WW: 30.15 Por.; 19.33 %; 63.18 %; Ener. z T: 20.13 %; Ener. z Bł.: 2.60 %; K: 4835.95 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,*