

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-03 KUCHNIA SIEDLCE

|                          | SIE- Podstawowa/Ogólna | SIE- Podstawowa wzbogacona   | SIE- Położnicza podstawowa   | SIE- Położnicza łatwostrawna   | SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów  |  |
|--------------------------|------------------------|--|--|--|---|--|
| 2024-10-28, poniedziałek | Śniadanie              | <p>Platki pszenne 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 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 80 g<br/>Rozszponka 20 g<br/>Gruszka 150 g</p>                                      | <p>Platki pszenne 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 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 80 g<br/>Rozszponka 20 g</p>  | <p>Platki pszenne 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/>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 80 g<br/>Rozszponka 20 g</p>  | <p>Platki pszenne 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 pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</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/>Pomidor 80 g<br/>Rozszponka 20 g</p> | <p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>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 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 80 g<br/>Rozszponka 20 g</p> |
|                          | II ŚN                  |  | Gruszka 150 g  | Jabłko pieczone 150 g  | Gruszka 150 g   |  |
|                          | Obiad                  | <p>Fasolowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)<br/>Makaron pełnoziarnisty z serem 300 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)<br/>Mus z jabłek () z/c 100 g<br/>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml</p>   | <p>Dyniowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>)<br/>Makaron pełnoziarnisty z serem 300 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)<br/>Mus z jabłek () z/c 100 g<br/>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml</p>   | <p>Dyniowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>)<br/>Kopytka ziemniaczane () 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)<br/>Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>)<br/>Surówka z marchwi () 200 g (<u>MLE,</u>)<br/>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml</p>   | <p>Dyniowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>)<br/>Makaron pełnoziarnisty 180 g (<u>GLU PSZ,</u>)<br/>Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)<br/>Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>)<br/>Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g<br/>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml</p>  |  |
|                          | PD                     |  | <p>Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE,</u>)<br/>Mieszanka studencka 30 g (<u>OZI, ORZ,</u>)</p>   | <p>Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE,</u>)<br/>Biskopki 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JE CZ,</u>)</p>  | <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>)<br/>Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>)<br/>Serek a'la fromage z ziołami 40 g (<u>MLE,</u>)<br/>Salata zielona 20 g</p>  |  |
|                          | Kolacja                | <p>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/>Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 30 g (<u>SOJ, SEL,</u>)<br/>Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>)<br/>Salata zielona 20 g<br/>Ogórek kiszony 80 g<br/>Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)<br/>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p> | <p>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/>Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 30 g (<u>SOJ, SEL,</u>)<br/>Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>)<br/>Ogórek kiszony 80 g<br/>Salata zielona 20 g<br/>Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)<br/>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p> | <p>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 piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 30 g (<u>SOJ, SEL,</u>)<br/>Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>)<br/>Salata zielona 20 g<br/>Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)<br/>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br/>Pomidor 80 g</p> | <p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml<br/>Chleb razowy 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 indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 30 g (<u>SOJ, SEL,</u>)<br/>Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>)<br/>Salata zielona 20 g<br/>Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)<br/>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br/>Ogórek kiszony 80 g</p>                          |  |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-03 KUCHNIA SIEDLCE

|                          |           | SIE- Podstawowa/Ogólna  | SIE- Podstawowa wzbogacona   | SIE- Położnicza podstawowa   | SIE- Położnicza łatwostrawna   | SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów   |
|--------------------------|-----------|---|--|--|--|---|
| 2024-10-28, poniedziałek | PN        | Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g   |  |  |  | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt<br>Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )  |
|                          |           | Wartość energetyczna: 2516.74 kcal; Białko ogółem: 104.78 g; Tłuszcz: 60.66 g; Kw. tł. nasy.: 30.14 g; Węglowodany ogółem: 396.54 g; W tym cukry: 107.67 g; Błonnik pok.: 35.30 g; Sól: 9.32 g; WW: 36.23 Por; : 16.65 %; : 63.03 %; Ener. z T: 21.69 %; Ener. z Bł.: 2.80 %; K: 2940.22 mg;  | Wartość energetyczna: 2856.74 kcal; Białko ogółem: 115.64 g; Tłuszcz: 73.38 g; Kw. tł. nasy.: 32.53 g; Węglowodany ogółem: 444.60 g; W tym cukry: 132.67 g; Błonnik pok.: 35.34 g; Sól: 9.55 g; WW: 41.04 Por; : 16.19 %; : 62.25 %; Ener. z T: 23.12 %; Ener. z Bł.: 2.47 %; K: 3224.15 mg;   | Wartość energetyczna: 2758.55 kcal; Białko ogółem: 110.27 g; Tłuszcz: 70.06 g; Kw. tł. nasy.: 32.35 g; Węglowodany ogółem: 430.21 g; W tym cukry: 133.38 g; Błonnik pok.: 31.48 g; Sól: 9.55 g; WW: 39.97 Por; : 15.99 %; : 62.38 %; Ener. z T: 22.86 %; Ener. z Bł.: 2.28 %; K: 3026.93 mg;   | Wartość energetyczna: 2880.58 kcal; Białko ogółem: 97.75 g; Tłuszcz: 66.44 g; Kw. tł. nasy.: 31.23 g; Węglowodany ogółem: 493.46 g; W tym cukry: 142.86 g; Błonnik pok.: 34.42 g; Sól: 10.20 g; WW: 46.02 Por; : 13.57 %; : 68.52 %; Ener. z T: 20.76 %; Ener. z Bł.: 2.39 %; K: 5037.31 mg;   | Wartość energetyczna: 2395.25 kcal; Białko ogółem: 110.14 g; Tłuszcz: 71.25 g; Kw. tł. nasy.: 29.31 g; Węglowodany ogółem: 339.02 g; W tym cukry: 57.47 g; Błonnik pok.: 46.12 g; Sól: 10.88 g; WW: 29.25 Por; : 18.39 %; : 56.62 %; Ener. z T: 26.77 %; Ener. z Bł.: 3.85 %; K: 4009.24 mg;  |
| 2024-10-29 wtorek        | Śniadanie | Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> )<br>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>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g<br>Twarożek z koperkiem 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Rukola 20 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> )<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>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g<br>Twarożek z koperkiem 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Rukola 20 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<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>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g<br>Twarożek z koperkiem 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Rukola 20 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<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>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g<br>Twarożek z koperkiem 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Rukola 20 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE</b> )<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>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g<br>Twarożek z koperkiem 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Rukola 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |
|                          | II ŚN     |   | Jabłko 150 g   | Jabłko 150 g   | Banan 150 g  | Jabłko 150 g  |
|                          | Obiad     | Brokułowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Ryż na sypko (brązowy) 180 g<br>Karczek pieczony 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Sos meksykański 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Surówka z selera i jabłka () 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Buraczki gotowane () 100 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml  | Brokułowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Karczek pieczony 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Sos meksykański 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Ryż na sypko (brązowy) 180 g<br>Surówka z selera i jabłka () 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Buraczki gotowane () 100 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml   | Ziemniaczana () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Szynka wieprzowa gotowana 100 g<br>Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ryż na sypko 180 g<br>Buraczki gotowane () 100 g<br>Surówka z selera i jabłka () 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Buraczki gotowane () 100 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml   | Ziemniaczana () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Szynka wieprzowa gotowana 100 g<br>Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ryż na sypko 180 g<br>Buraczki gotowane () 100 g<br>Surówka z selera i jabłka () 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Buraczki gotowane () 100 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml   | Brokułowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Szynka wieprzowa gotowana 100 g<br>Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ryż na sypko (brązowy) 180 g<br>Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Buraczki gotowane () 100 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml                    |
| PD                       |           |   | Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )  |  |  | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt   |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-03 KUCHNIA SIEDLCE

|                   | SIE- Podstawowa/Ogólna  | SIE- Podstawowa wzbogacona  | SIE- Położnicza podstawowa   | SIE- Położnicza łatwostrawna   | SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów  |   |
|-------------------|---|---|--|--|---|---|
| 2024-10-29 wtorek | 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-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Galaretką drobiowa z udźca kurczaka ( ) 200 g ( <b>SEL.</b> )<br>Papryka świeża 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 ( <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>Galaretką drobiowa z udźca kurczaka ( ) 200 g ( <b>SEL.</b> )<br>Papryka świeża 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 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Galaretką drobiowa z udźca kurczaka ( ) 200 g ( <b>SEL.</b> )<br>Papryka świeża 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 ( <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>Galaretką drobiowa z udźca kurczaka ( ) 200 g ( <b>SEL.</b> )<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 razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Galaretką drobiowa z udźca kurczaka ( ) 200 g ( <b>SEL.</b> )<br>Papryka świeża 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt |
|                   | PN  | Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> )   |  |  |   | Chleb razowy żytnio-pszenny 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>Sałata zielona 5 g  |
|                   | Wartość energetyczna: 2334.90 kcal; Białko ogółem: 104.87 g; Tłuszcz: 69.18 g; Kw. tł. nasy.: 29.14 g; Węglowodany ogółem: 338.53 g; W tym cukry: 93.12 g; Błonnik pok.: 42.27 g; Sól: 6.84 g; WW: 29.73 Por; : 17.97 %; : 57.99 %; Ener. z T: 26.66 %; Ener. z Bł.: 3.62 %; K: 4437.62 mg; | Wartość energetyczna: 2505.32 kcal; Białko ogółem: 107.57 g; Tłuszcz: 72.23 g; Kw. tł. nasy.: 29.14 g; Węglowodany ogółem: 371.01 g; W tym cukry: 101.60 g; Błonnik pok.: 42.27 g; Sól: 7.03 g; WW: 32.98 Por; : 17.17 %; : 59.23 %; Ener. z T: 25.95 %; Ener. z Bł.: 3.37 %; K: 4437.79 mg;  | Wartość energetyczna: 2499.92 kcal; Białko ogółem: 107.61 g; Tłuszcz: 72.31 g; Kw. tł. nasy.: 29.14 g; Węglowodany ogółem: 369.99 g; W tym cukry: 101.92 g; Błonnik pok.: 43.29 g; Sól: 6.94 g; WW: 32.78 Por; : 17.22 %; : 59.20 %; Ener. z T: 26.03 %; Ener. z Bł.: 3.46 %; K: 4493.59 mg;   | Wartość energetyczna: 2455.88 kcal; Białko ogółem: 112.71 g; Tłuszcz: 52.57 g; Kw. tł. nasy.: 23.06 g; Węglowodany ogółem: 396.68 g; W tym cukry: 111.41 g; Błonnik pok.: 30.13 g; Sól: 6.70 g; WW: 36.83 Por; : 18.36 %; : 64.61 %; Ener. z T: 19.26 %; Ener. z Bł.: 2.45 %; K: 4666.88 mg;   | Wartość energetyczna: 2067.62 kcal; Białko ogółem: 109.31 g; Tłuszcz: 54.53 g; Kw. tł. nasy.: 24.72 g; Węglowodany ogółem: 306.28 g; W tym cukry: 62.52 g; Błonnik pok.: 50.54 g; Sól: 9.26 g; WW: 25.70 Por; : 21.15 %; : 59.25 %; Ener. z T: 23.73 %; Ener. z Bł.: 4.89 %; K: 4628.77 mg;   |   |
| 2024-10-30 środa  | Śniadanie   | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> )<br>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>Paprykarz szczeciński 80 g ( <b>RYB, SOJ.</b> )<br>Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Mix sałat 20 g |  | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> )<br>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>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny ( ) 80 g ( <b>RYB.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Mix sałat 20 g | Maślanka 150 ml ( <b>MLE.</b> )<br>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>Paprykarz szczeciński 80 g ( <b>RYB, SOJ.</b> )<br>Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Mix sałat 20 g |   |
|                   | II ŚN   |   | Śliwka 150 g   | Jabłko pieczone 150 g  | Śliwka 150 g  |   |

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-03 KUCHNIA SIEDLCE**

|                  |           | SIE- Podstawowa/Ogólna  | SIE- Podstawowa wzbogacona  | SIE- Położnicza podstawowa  | SIE- Położnicza łatwostrawna  | SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów   |
|------------------|-----------|---|---|---|---|--|
| 2024-10-30 środa | Obiad     | Pieczarkowa z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos pietruszkowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Fasolka szparagowa z wody* 100 g<br>Marchew gotowana z olejem () 100 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml   |   | Pieczarkowa z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Sos pietruszkowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Fasolka szparagowa z wody* 100 g<br>Marchew gotowana z olejem () 100 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml   | Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Sos pietruszkowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Marchew gotowana z olejem () 100 g<br>Fasolka szparagowa z wody* 100 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml  | Pieczarkowa z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Sos pietruszkowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Fasolka szparagowa z wody* 100 g<br>Marchew gotowana z olejem () 100 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml   |
|                  | PD        |   |   | Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Podplomyki 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>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 20 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Sałata zielona 20 g  |
|                  | Kolejacja | 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>Polędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> )<br>Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<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>Polędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> )<br>Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<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.</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>Polędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 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>Bulka 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>Polędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 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 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>Polędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> )<br>Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidorki koktajlowe 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 wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt<br>Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )   |
|                  |           |   | Wartość energetyczna: 2264.44 kcal; Białko ogółem: 90.92 g; Tłuszcz: 66.68 g; Kw. tł. nasy.: 24.80 g; Węglowodany ogółem: 339.95 g; W tym cukry: 71.08 g; Błonnik pok.: 32.57 g; Sól: 10.73 g; WW: 30.90 Por; : 16.06 %; : 60.05 %; Ener. z T: 26.50 %; Ener. z Bł.: 2.88 %; K: 4108.40 mg;   | Wartość energetyczna: 2542.64 kcal; Białko ogółem: 99.99 g; Tłuszcz: 71.65 g; Kw. tł. nasy.: 27.18 g; Węglowodany ogółem: 388.91 g; W tym cukry: 96.08 g; Błonnik pok.: 32.61 g; Sól: 10.96 g; WW: 35.81 Por; : 15.73 %; : 61.18 %; Ener. z T: 25.36 %; Ener. z Bł.: 2.57 %; K: 4392.34 mg;   | Wartość energetyczna: 2514.67 kcal; Białko ogółem: 101.70 g; Tłuszcz: 59.53 g; Kw. tł. nasy.: 26.53 g; Węglowodany ogółem: 406.22 g; W tym cukry: 103.20 g; Błonnik pok.: 30.20 g; Sól: 8.75 g; WW: 37.79 Por; : 16.18 %; : 64.62 %; Ener. z T: 21.31 %; Ener. z Bł.: 2.40 %; K: 4371.03 mg;  | Wartość energetyczna: 2112.63 kcal; Białko ogółem: 90.94 g; Tłuszcz: 64.14 g; Kw. tł. nasy.: 24.92 g; Węglowodany ogółem: 311.21 g; W tym cukry: 42.15 g; Błonnik pok.: 47.06 g; Sól: 11.06 g; WW: 26.63 Por; : 17.22 %; : 58.92 %; Ener. z T: 27.32 %; Ener. z Bł.: 4.46 %; K: 4465.41 mg;  |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-03 KUCHNIA SIEDLCE

|                     |           | SIE- Podstawowa/Ogólna   | SIE- Podstawowa wzbogacona  | SIE- Położnicza podstawowa  | SIE- Położnicza łatwostrawna  | SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów   |
|---------------------|-----------|--|---|---|---|---|
| 2024-10-31 czwartek | Śniadanie | <p>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 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)<br/>                     Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<b>GLU PSZ.</b>)<br/>                     Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE.</b>)<br/>                     Szyunka 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/>                     Sałatka jarzynowa () 200 g (<b>JAJ, MLE, SEL, GOR.</b>)<br/>                     Banan 150 g<br/>                     Sałata zielona 20 g</p> | <p>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 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)<br/>                     Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<b>GLU PSZ.</b>)<br/>                     Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE.</b>)<br/>                     Szyunka 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/>                     Sałatka jarzynowa () 200 g (<b>JAJ, MLE, SEL, GOR.</b>)<br/>                     Sałata zielona 20 g</p> | <p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (<b>MLE, GLU OW.</b>)<br/>                     Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br/>                     Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<b>GLU PSZ.</b>)<br/>                     Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)<br/>                     Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE.</b>)<br/>                     Sałatka jarzynowa () 200 g (<b>JAJ, MLE, SEL, GOR.</b>)<br/>                     Szyunka 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/>                     Sałata zielona 20 g</p> | <p>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 kajzerka 50g 1 szt (<b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b>)<br/>                     Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE.</b>)<br/>                     Sałatka jarzynowa - dieta () 200 g (<b>MLE, SEL.</b>)<br/>                     Szyunka 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/>                     Sałata zielona 20 g</p> | <p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (<b>MLE.</b>)<br/>                     Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml<br/>                     Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<b>GLU PSZ.</b>)<br/>                     Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)<br/>                     Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE.</b>)<br/>                     Szyunka 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/>                     Sałatka jarzynowa () 200 g (<b>JAJ, MLE, SEL, GOR.</b>)<br/>                     Sałata zielona 20 g</p> |
|                     | II ŚN     |  |   | Banan 150 g   |   | Jabłko 150 g  |
|                     | Obiad     | <p>Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b>)<br/>                     Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<b>SEL, GLU JĘCZ.</b>)<br/>                     Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g<br/>                     Cukinia pieczona z olejem () 100 g<br/>                     Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml</p>   | <p>Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b>)<br/>                     Pierogi leniwe 300 g (<b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b>)<br/>                     Mus z jabłek () b/c 100 g<br/>                     Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml</p>   | <p>Ziemniaczana () 300 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b>)<br/>                     Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<b>SEL, GLU JĘCZ.</b>)<br/>                     Cukinia pieczona z olejem () 100 g<br/>                     Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g<br/>                     Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml</p>  | <p>Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b>)<br/>                     Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<b>SEL, GLU JĘCZ.</b>)<br/>                     Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g<br/>                     Cukinia pieczona z olejem () 100 g<br/>                     Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml</p>  |   |
| PD                  |           | <p>Herbatniki 30 g (<b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b>)<br/>                     Serek homogenizowany o smaku waniliowym 140g 1 szt (<b>MLE.</b>)</p>   |   |   | <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)<br/>                     Masło extra 82% 5 g (<b>MLE.</b>)<br/>                     Połudwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkowym wodą wędzona parzona 20 g (<b>GLU PSZ, SOJ.</b>)<br/>                     Sałata zielona 20 g</p>   |   |

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-03 KUCHNIA SIEDLCE**

|                     |           | SIE- Podstawowa/Ogólna   | SIE- Podstawowa wzbogacona   | SIE- Położnicza podstawowa   | SIE- Położnicza łatwostrawna  | SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów  |
|---------------------|-----------|--|--|--|---|--|
| 2024-10-31 czwartek | Kolacja   | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Leczo z drobiem-dieta () 300 g<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Melon 100 g   |  |  | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Leczo z drobiem-dieta () 300 g<br>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Melon 100 g  | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Leczo z drobiem-dieta () 300 g<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt   |
|                     | PN        | Wafle ryżowe 30 g<br>Dżem 25 g 1 szt   |  |  |   | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt<br>Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )   |
|                     |           | Wartość energetyczna: 2588.48 kcal; Białko ogółem: 98.87 g; Tłuszcz: 68.98 g; Kw. tł. nasy.: 18.14 g; Węglowodany ogółem: 412.56 g; W tym cukry: 125.66 g; Błonnik pok.: 42.65 g; Sól: 7.25 g; WW: 37.02 Por; : 15.28 %; : 63.75 %; Ener. z T: 23.98 %; Ener. z Bł.: 3.30 %; K: 5758.40 mg;  | Wartość energetyczna: 2857.88 kcal; Białko ogółem: 108.19 g; Tłuszcz: 76.34 g; Kw. tł. nasy.: 21.22 g; Węglowodany ogółem: 454.36 g; W tym cukry: 152.65 g; Błonnik pok.: 43.12 g; Sól: 7.58 g; WW: 41.20 Por; : 15.14 %; : 63.59 %; Ener. z T: 24.04 %; Ener. z Bł.: 3.02 %; K: 5795.30 mg;   | Wartość energetyczna: 2809.57 kcal; Białko ogółem: 105.92 g; Tłuszcz: 64.20 g; Kw. tł. nasy.: 21.14 g; Węglowodany ogółem: 468.92 g; W tym cukry: 146.61 g; Błonnik pok.: 37.47 g; Sól: 6.89 g; WW: 43.34 Por; : 15.08 %; : 66.76 %; Ener. z T: 20.56 %; Ener. z Bł.: 2.67 %; K: 5277.03 mg;   | Wartość energetyczna: 2786.85 kcal; Białko ogółem: 108.68 g; Tłuszcz: 61.81 g; Kw. tł. nasy.: 19.19 g; Węglowodany ogółem: 466.87 g; W tym cukry: 151.18 g; Błonnik pok.: 40.24 g; Sól: 7.51 g; WW: 42.67 Por; : 15.60 %; : 67.01 %; Ener. z T: 19.96 %; Ener. z Bł.: 2.89 %; K: 5795.07 mg;  | Wartość energetyczna: 2353.35 kcal; Białko ogółem: 101.10 g; Tłuszcz: 70.78 g; Kw. tł. nasy.: 19.72 g; Węglowodany ogółem: 349.31 g; W tym cukry: 57.80 g; Błonnik pok.: 56.27 g; Sól: 7.83 g; WW: 29.34 Por; : 17.18 %; : 59.37 %; Ener. z T: 27.07 %; Ener. z Bł.: 4.78 %; K: 5058.09 mg;                              |
| 2024-11-01 piątek   | Śniadanie | Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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>Dżem 25 g 1 szt<br>Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Papryka świeża 80 g<br>Kielki brokuła 20 g<br>Jabłko 150 g | Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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>Dżem 25 g 1 szt<br>Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Papryka świeża 80 g<br>Kielki brokuła 20 g | Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Papryka świeża 80 g<br>Kielki brokuła 20 g | Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )<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>Dżem 25 g 1 szt<br>Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Papryka świeża 80 g<br>Sałata zielona 20 g | Masłanka 150 ml ( <b>MLE.</b> )<br>Kawa zbożowa b/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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>Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Papryka świeża 80 g<br>Kielki brokuła 20 g |
|                     | II ŚN     | Jabłko 150 g   |  |  | Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt  | Jabłko 150 g   |

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-03 KUCHNIA SIEDLCE**

|                   | SIE- Podstawowa/Ogólna   | SIE- Podstawowa wzbogacona  | SIE- Położnicza podstawowa  | SIE- Położnicza łatwostrawna   | SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów  |
|-------------------|--|---|---|--|--|
| 2024-11-01 piątek | Obiad  | Szpinakowa z zacierką () 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Kotlet z ryby (Morszczuk) 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> )<br>Surówka z kapusty czerwonej z 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  |   | Szpinakowa z zacierką () 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Pulpet rybny (Morszczuk) 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> )<br>Sos koperkowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, 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 zacierką () 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Pulpet rybny (Morszczuk) 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> )<br>Sos koperkowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 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   |   | Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <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>Twarożek z koperkiem 30 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>Pasta z jaj 80 g ( <u>JAJ, MLE.</u> )<br>Serek homo z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE.</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 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>Serek homo z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE.</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>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z jaj 80 g ( <u>JAJ, MLE.</u> )<br>Serek homo z natką pietruszki 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 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>Serek homo z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Rukola 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt   |
|                   | PN   | Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Biszkopty b/m 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u> )   |   |  | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt<br>Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )   |
|                   | Wartość energetyczna: 2685.08 kcal; Białko ogółem: 115.72 g; Tłuszcz: 84.02 g; Kw. tł. nasy.: 24.71 g; Węglowodany ogółem: 381.83 g; W tym cukry: 110.12 g; Błonnik pok.: 35.30 g; Sól: 7.41 g; WW: 34.78 Por; : 17.24 %; : 56.88 %; Ener. z T: 28.16 %; Ener. z Bł.: 2.63 %; K: 4617.47 mg; | Wartość energetyczna: 2808.08 kcal; Białko ogółem: 119.92 g; Tłuszcz: 87.77 g; Kw. tł. nasy.: 27.11 g; Węglowodany ogółem: 399.83 g; W tym cukry: 132.77 g; Błonnik pok.: 35.75 g; Sól: 7.56 g; WW: 36.58 Por; : 17.08 %; : 56.96 %; Ener. z T: 28.13 %; Ener. z Bł.: 2.55 %; K: 4917.47 mg;  | Wartość energetyczna: 2802.68 kcal; Białko ogółem: 119.96 g; Tłuszcz: 87.85 g; Kw. tł. nasy.: 27.11 g; Węglowodany ogółem: 398.81 g; W tym cukry: 133.09 g; Błonnik pok.: 36.77 g; Sól: 7.47 g; WW: 36.38 Por; : 17.12 %; : 56.92 %; Ener. z T: 28.21 %; Ener. z Bł.: 2.62 %; K: 4973.27 mg;  | Wartość energetyczna: 2708.96 kcal; Białko ogółem: 131.21 g; Tłuszcz: 75.32 g; Kw. tł. nasy.: 26.45 g; Węglowodany ogółem: 388.89 g; W tym cukry: 116.02 g; Błonnik pok.: 29.98 g; Sól: 8.02 g; WW: 36.03 Por; : 19.37 %; : 57.42 %; Ener. z T: 25.02 %; Ener. z Bł.: 2.21 %; K: 4912.73 mg;   | Wartość energetyczna: 2276.28 kcal; Białko ogółem: 119.17 g; Tłuszcz: 65.40 g; Kw. tł. nasy.: 21.88 g; Węglowodany ogółem: 322.84 g; W tym cukry: 53.38 g; Błonnik pok.: 46.65 g; Sól: 9.68 g; WW: 27.74 Por; : 20.94 %; : 56.73 %; Ener. z T: 25.86 %; Ener. z Bł.: 4.10 %; K: 4674.25 mg;  |

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-03 KUCHNIA SIEDLCE**

|                   |           | SIE- Podstawowa/Ogólna  | SIE- Podstawowa wzbogacona  | SIE- Położnicza podstawowa  | SIE- Położnicza łatwostrawna   | SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów  |
|-------------------|-----------|---|---|---|--|--|
| 2024-11-02 sobota | Śniadanie | Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> )<br>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>Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g<br>Ketchup 20 g ( <b>SEL.</b> )<br>Ser żółty 25 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Kiwi 1 szt 1 szt | Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> )<br>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>Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g<br>Ketchup 20 g ( <b>SEL.</b> )<br>Ser żółty 25 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata lodowa 20 g               | Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> )<br>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>Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g<br>Ser żółty 25 g ( <b>MLE.</b> )<br>Ketchup 20 g ( <b>SEL.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata lodowa 20 g   | Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> )<br>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>Półdewica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Pomidor 80 g<br>Sałata lodowa 20 g           | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>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>Półdewica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Ser żółty 25 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata lodowa 20 g |
|                   | II ŚN     |   |   | Kiwi 1 szt 1 szt  | Banan 150 g  | Kiwi 1 szt 1 szt   |
|                   | Obiad     | Koperkowa z ryżem () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Kasza jaglana na sypko 180 g<br>Gulasz wołowy 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g<br>Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml   |   |   |  | Koperkowa z ryżem () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Kasza jaglana na sypko 180 g<br>Gulasz wołowy 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g<br>Buraczki gotowane drobno tarte (b/c) 100 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml   |
|                   | PD        |   |   | Wafelki 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )<br>Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <b>MLE.</b> )   |  | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt  |
|                   | 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>Paszтет z soczewicy () 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g ( <b>SOJ, SEL.</b> )<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-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>Paszтет z soczewicy () 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g ( <b>SOJ, SEL.</b> )<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 ( <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. 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g ( <b>SOJ, SEL.</b> )<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-pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Paszтет z soczewicy () 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g ( <b>SOJ, SEL.</b> )<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt |  |



**Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-03 KUCHNIA SIEDLCE**

|                      |           | SIE- Podstawowa/Ogólna   | SIE- Podstawowa wzbogacona   | SIE- Położnicza podstawowa   | SIE- Położnicza łatwostrawna  | SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów   |
|----------------------|-----------|--|--|--|---|---|
| 2024-11-02 sobota    | PN        | Bulka maślana 1 szt 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )  |  |  |   | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Sałata zielona 5 g |
|                      |           | Wartość energetyczna: 2709.53 kcal; Białko ogółem: 106.56 g; Tłuszcz: 86.48 g; Kw. tł. nasy.: 33.25 g; Węglowodany ogółem: 391.33 g; W tym cukry: 83.82 g; Błonnik pok.: 37.00 g; Sól: 10.44 g; WW: 35.44 Por; : 15.73 %; : 57.77 %; Ener. z T: 28.73 %; Ener. z Bł.: 2.73 %; K: 3554.36 mg;   | Wartość energetyczna: 3072.93 kcal; Białko ogółem: 114.79 g; Tłuszcz: 99.81 g; Kw. tł. nasy.: 41.34 g; Węglowodany ogółem: 443.89 g; W tym cukry: 108.82 g; Błonnik pok.: 37.04 g; Sól: 10.81 g; WW: 40.71 Por; : 14.94 %; : 57.78 %; Ener. z T: 29.23 %; Ener. z Bł.: 2.41 %; K: 3838.29 mg;  | Wartość energetyczna: 2803.45 kcal; Białko ogółem: 106.82 g; Tłuszcz: 65.12 g; Kw. tł. nasy.: 29.22 g; Węglowodany ogółem: 460.11 g; W tym cukry: 127.79 g; Błonnik pok.: 27.45 g; Sól: 9.85 g; WW: 43.32 Por; : 15.24 %; : 65.65 %; Ener. z T: 20.91 %; Ener. z Bł.: 1.96 %; K: 3705.54 mg;   | Wartość energetyczna: 2191.30 kcal; Białko ogółem: 101.14 g; Tłuszcz: 68.09 g; Kw. tł. nasy.: 27.07 g; Węglowodany ogółem: 312.93 g; W tym cukry: 42.18 g; Błonnik pok.: 45.73 g; Sól: 9.19 g; WW: 26.71 Por; : 18.46 %; : 57.12 %; Ener. z T: 27.96 %; Ener. z Bł.: 4.17 %; K: 3696.66 mg;   |   |
| 2024-11-03 niedziela | Śniadanie | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> )<br>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 kulki 35 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidorki koktajlowe 80 g<br>Mix sałat 20 g<br>Jabłko 150 g | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> )<br>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 kulki 35 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidorki koktajlowe 80 g<br>Mix sałat 20 g | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> )<br>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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Ser mozzarella kulki 35 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Mix sałat 20 g | Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <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>Ser mozzarella kulki 35 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidorki koktajlowe 80 g<br>Mix sałat 20 g |   |
|                      | II ŚN     |  | Jabłko 1 szt 1 szt   | Jabłko pieczone 150 g  | Jabłko 1 szt 1 szt  |   |
|                      | Obiad     | Rosół z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Ćwiartka z kurczaka pieczona 130 g<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml  | Rosół z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Ćwiartka z kurczaka gotowana 100 g<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml  | Rosół z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Ćwiartka z kurczaka gotowana 130 g<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml   |   |   |
| PD                   |           | Galaretko o smaku truskawkowym 200 g   | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Sałata zielona 20 g  |  |   |   |

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-03 KUCHNIA SIEDLCE**

|                      |         | SIE- Podstawowa/Ogólna  | SIE- Podstawowa wzbogacona  | SIE- Położnicza podstawowa  | SIE- Położnicza łatwostrawna  | SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów  |
|----------------------|---------|---|---|---|---|---|
| 2024-11-03 niedziela | 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-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> )<br>Rzodkiew biała 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 ( <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>Dżem 25 g 1 szt<br>Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> )<br>Rzodkiew biała 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 ( <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>Dżem 25 g 1 szt<br>Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> )<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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> )<br>Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> )<br>Rzodkiew biała 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>Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )   |   |   |   | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt<br>Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )  |
|                      |         |   | Wartość energetyczna: 2448.39 kcal; Białko ogółem: 120.08 g; Tłuszcz: 77.67 g; Kw. tł. nasy.: 30.30 g; Węglowodany ogółem: 333.17 g; W tym cukry: 100.00 g; Błonnik pok.: 31.27 g; Sól: 8.56 g; WW: 30.30 Por; : 19.62 %; : 54.43 %; Ener. z T: 28.55 %; Ener. z Bł.: 2.55 %; K: 4459.83 mg;  | Wartość energetyczna: 2578.72 kcal; Białko ogółem: 123.06 g; Tłuszcz: 77.67 g; Kw. tł. nasy.: 30.30 g; Węglowodany ogółem: 362.17 g; W tym cukry: 100.00 g; Błonnik pok.: 31.27 g; Sól: 8.56 g; WW: 33.21 Por; : 19.09 %; : 56.18 %; Ener. z T: 27.11 %; Ener. z Bł.: 2.43 %; K: 4459.83 mg;  | Wartość energetyczna: 2480.39 kcal; Białko ogółem: 113.40 g; Tłuszcz: 67.99 g; Kw. tł. nasy.: 28.16 g; Węglowodany ogółem: 365.43 g; W tym cukry: 99.90 g; Błonnik pok.: 23.86 g; Sól: 8.24 g; WW: 34.26 Por; : 18.29 %; : 58.93 %; Ener. z T: 24.67 %; Ener. z Bł.: 1.92 %; K: 4076.14 mg;   | Wartość energetyczna: 2285.09 kcal; Białko ogółem: 123.05 g; Tłuszcz: 77.50 g; Kw. tł. nasy.: 31.35 g; Węglowodany ogółem: 292.11 g; W tym cukry: 41.82 g; Błonnik pok.: 46.91 g; Sól: 9.32 g; WW: 24.62 Por; : 21.54 %; : 51.13 %; Ener. z T: 30.52 %; Ener. z Bł.: 4.11 %; K: 4713.84 mg; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-03 KUCHNIA SIEDLCE

|                          |           | SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml  | SIE- Cukrzyca lekko strawna   | SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x                                      | SIE- Płynna wzbogacona b/ml                                      | SIE- Papkowata   |
|--------------------------|-----------|---|---|--|--|--|
| 2024-10-28, poniedziałek | Śniadanie | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )<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 ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Rozszponka 20 g   | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 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 80 g<br>Rozszponka 20 g   | Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) | Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) | Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>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. 50 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE.</b> )<br>Kalafor gotowany* 100 g                                 |
|                          | II ŚN     | Gruszka 150 g   | Jabłko pieczone 150 g   | Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml ( <b>MLE.</b> )                | Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml                           | Jabłko pieczone 150 g  |
|                          | Obiad     | Dyniowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml   | Dyniowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Makaron 180 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> )<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 ( <b>SEL.</b> )                        |  | Dyniowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Makaron z serem 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml<br>Mus z jabłek () z/c 100 g   |
|                          | PD        | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g<br>Sałata zielona 20 g  | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Serek a'la fromage z ziołami 40 g ( <b>MLE.</b> )<br>Sałata zielona 20 g   | Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml                               |  | Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml ( <b>MLE.</b> )  |
|                          | Kolacja   | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml<br>Chleb razowy pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 30 g ( <b>SOJ, SEL.</b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Sałata zielona 20 g<br>Ogórek kiszony 80 g | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 30 g ( <b>SOJ, SEL.</b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Pomidor 80 g | Płynna kolacja *()-SIED 500 ml ( <b>SEL.</b> )                     |  | 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 piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 30 g ( <b>SOJ, SEL.</b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt |

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-03 KUCHNIA SIEDLCE**

|                          | SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml | SIE- Cukrzyca lekko strawna  | SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x  | SIE- Płynna wzbogacona b/ml  | SIE- Papkowata  |   |
|--------------------------|--|--|--|--|---|---|
| 2024-10-28, poniedziałek | PN   | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt<br>Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )   | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt  | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt  | Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <b>MLE.</b> )  |   |
|                          |  | Wartość energetyczna: 2164.43 kcal; Białko ogółem: 93.30 g; Tłuszcz: 55.58 g; Kw. tł. nasy.: 11.93 g; Węglowodany ogółem: 338.34 g; W tym cukry: 58.02 g; Błonnik pok.: 51.02 g; Sól: 10.80 g; WW: 28.74 Por; : 17.24 %; : 62.53 %; Ener. z T: 23.11 %; Ener. z Bł.: 4.71 %; K: 3728.39 mg;  | Wartość energetyczna: 2312.11 kcal; Białko ogółem: 103.20 g; Tłuszcz: 70.20 g; Kw. tł. nasy.: 29.12 g; Węglowodany ogółem: 328.62 g; W tym cukry: 53.93 g; Błonnik pok.: 33.95 g; Sól: 9.72 g; WW: 29.41 Por; : 17.85 %; : 56.85 %; Ener. z T: 27.33 %; Ener. z Bł.: 2.94 %; K: 3587.18 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: 2556.90 kcal; Białko ogółem: 106.25 g; Tłuszcz: 60.98 g; Kw. tł. nasy.: 32.18 g; Węglowodany ogółem: 405.13 g; W tym cukry: 131.95 g; Błonnik pok.: 25.39 g; Sól: 8.21 g; WW: 37.96 Por; : 16.62 %; : 63.38 %; Ener. z T: 21.46 %; Ener. z Bł.: 1.99 %; K: 2954.38 mg;  |
| 2024-10-29 wtorek        | Śniadanie                                  | 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>Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 25 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Rukola 20 g | Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g<br>Twarożek z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Rukola 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )   | Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )  | Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )<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>Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g<br>Twarożek z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> )<br>Dyńa z wody 100 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml |
|                          | II ŚN                                      | Jabłko 150 g   | Jabłko pieczone 150 g  | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )  | Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml  | Banan 150 g   |
|                          | Obiad                                      | Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Szyńka wieprzowa gotowana 100 g<br>Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ryż na sypko (brązowy) 180 g<br>Dyńa z wody 100 g<br>Buraczki gotowane () 100 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml  | Brokułowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Szyńka wieprzowa gotowana 100 g<br>Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ryż na sypko 180 g<br>Buraczki gotowane () 100 g<br>Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml                             | Płynna obiad*()-SIED 500 ml ( <b>SEL.</b> )  |   | Brokułowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Klopsik wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Buraczki gotowane () 200 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml  |
| PD                       | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt                  |  | Kisiel o smaku wiśniowym b/c 150 ml  |  | Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )   |   |

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-03 KUCHNIA SIEDLCE**

|                   |           | SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml   | SIE- Cukrzyca lekko strawna  | SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x  | SIE- Płynna wzbogacona b/ml   | SIE- Papkowata  |
|-------------------|-----------|--|--|--|---|---|
| 2024-10-29 wtorek | Kolacja   | 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>Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Papryka świeża 80 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Sałata zielona 20 g | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Galaretką drobiowa z udźca kurczaka () 200 g ( <b>SEL.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt   | Płynna kolacja *(-)-SIED 500 ml ( <b>SEL.</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>Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Serek a'la homogenizowany 80 g ( <b>MLE.</b> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                     |
|                   | 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>Sałata zielona 5 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>Sałata zielona 5 g  | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt  |   | Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> )   |
|                   |           | Wartość energetyczna: 1846.65 kcal; Białko ogółem: 95.21 g; Tłuszcz: 46.89 g; Kw. tł. nasy.: 13.09 g; Węglowodany ogółem: 277.20 g; W tym cukry: 44.74 g; Błonnik pok.: 43.87 g; Sól: 10.75 g; WW: 23.34 Por; : 20.62 %; : 60.04 %; Ener. z T: 22.85 %; Ener. z Bł.: 4.75 %; K: 3794.82 mg;  | Wartość energetyczna: 2084.47 kcal; Białko ogółem: 108.21 g; Tłuszcz: 52.14 g; Kw. tł. nasy.: 24.42 g; Węglowodany ogółem: 311.38 g; W tym cukry: 47.68 g; Błonnik pok.: 32.39 g; Sól: 10.41 g; WW: 27.99 Por; : 20.77 %; : 59.75 %; Ener. z T: 22.51 %; Ener. z Bł.: 3.11 %; K: 3826.87 mg;   | Wartość energetyczna: 2067.69 kcal; Białko ogółem: 93.43 g; Tłuszcz: 80.06 g; Kw. tł. nasy.: 17.98 g; Węglowodany ogółem: 257.20 g; W tym cukry: 68.96 g; Błonnik pok.: 29.69 g; Sól: 2.17 g; WW: 22.53 Por; : 18.07 %; : 49.76 %; Ener. z T: 34.85 %; Ener. z Bł.: 2.87 %; K: 5319.46 mg; | Wartość energetyczna: 1869.82 kcal; Białko ogółem: 73.92 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; Węglowodany ogółem: 252.96 g; W tym cukry: 59.99 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 1.54 g; WW: 22.10 Por; : 15.81 %; : 54.11 %; Ener. z T: 33.12 %; Ener. z Bł.: 3.18 %; K: 4454.56 mg; | Wartość energetyczna: 2502.33 kcal; Białko ogółem: 108.78 g; Tłuszcz: 56.36 g; Kw. tł. nasy.: 24.09 g; Węglowodany ogółem: 397.78 g; W tym cukry: 115.75 g; Błonnik pok.: 26.90 g; Sól: 6.78 g; WW: 37.13 Por; : 17.39 %; : 63.59 %; Ener. z T: 20.27 %; Ener. z Bł.: 2.15 %; K: 5029.04 mg;  |
| 2024-10-30 środa  | Śniadanie | 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 80 g ( <b>RYB, SOJ.</b> )<br>Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Mix sałat 20 g   | Maślanka 150 ml ( <b>MLE.</b> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g ( <b>RYB.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Mix sałat 20 g | Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )   | Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )  | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> )<br>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>Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g ( <b>RYB.</b> )<br>Kalafor gotowany* 100 g |
|                   | II ŚN     | Śliwka 150 g   | Jabłko pieczone 150 g  | Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <b>MLE.</b> )  | Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml  | Jabłko pieczone 150 g   |

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-03 KUCHNIA SIEDLCE**

|                  | SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml | SIE- Cukrzyca lekko strawna  | SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x  | SIE- Płynna wzbogacona b/ml  | SIE- Papkowata   |
|------------------|--|--|--|--|--|
| 2024-10-30 środa | Obiad                                      | Jarzynowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Sos pietruszkowy (bez mleka) 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Marchew gotowana z olejem () 100 g<br>Fasolka szparagowa z wody* 100 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml   | Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Sos pietruszkowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Marchew gotowana z olejem () 100 g<br>Fasolka szparagowa z wody* 100 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml   | Płynna obiad*(-)-SIED 500 ml ( <b>SEL.</b> )   | Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Sos pietruszkowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Marchew gotowana z olejem () 200 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml   |
|                  | PD   | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 20 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Sałata zielona 20 g  | Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 20 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Sałata zielona 20 g   | Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml  | Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <b>MLE.</b> )  |
|                  | Kolacja                                    | 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>Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkowym wody wędzona parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g<br>Pomidorki koktajlowe 80 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Sałata zielona 20 g | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 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 dodatkowym wody wędzona parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> )<br>Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Sałata zielona 20 g | Płynna kolacja*(-)-SIED 500 ml ( <b>SEL.</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>Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkowym wody wędzona parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> )<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 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )   | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt  | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt  | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt  |
|                  |  | Wartość energetyczna: 1988.70 kcal; Białko ogółem: 87.10 g; Tłuszcz: 55.89 g; Kw. tł. nasy.: 12.35 g; Węglowodany ogółem: 302.43 g; W tym cukry: 34.18 g; Błonnik pok.: 46.89 g; Sól: 11.61 g; WW: 25.71 Por; : 17.52 %; : 60.83 %; Ener. z T: 25.29 %; Ener. z Bł.: 4.72 %; K: 4185.97 mg;  | Wartość energetyczna: 2049.41 kcal; Białko ogółem: 89.02 g; Tłuszcz: 54.55 g; Kw. tł. nasy.: 24.40 g; Węglowodany ogółem: 314.42 g; W tym cukry: 45.98 g; Błonnik pok.: 33.88 g; Sól: 9.49 g; WW: 28.25 Por; : 17.37 %; : 61.37 %; Ener. z T: 23.96 %; Ener. z Bł.: 3.31 %; K: 3936.20 mg;   | Wartość energetyczna: 2203.82 kcal; Białko ogółem: 93.81 g; Tłuszcz: 81.09 g; Kw. tł. nasy.: 18.58 g; Węglowodany ogółem: 288.64 g; W tym cukry: 91.91 g; Błonnik pok.: 29.74 g; Sól: 2.17 g; WW: 25.72 Por; : 17.03 %; : 52.39 %; Ener. z T: 33.11 %; Ener. z Bł.: 2.70 %; K: 5303.79 mg; | Wartość energetyczna: 1894.56 kcal; Białko ogółem: 73.94 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; Węglowodany ogółem: 259.14 g; W tym cukry: 64.23 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 1.56 g; WW: 22.72 Por; : 15.61 %; : 54.71 %; Ener. z T: 32.69 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 4454.96 mg;  |

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-03 KUCHNIA SIEDLCE**

|                     |  | SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml  | SIE- Cukrzyca lekko strawna   | SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x                                      | SIE- Płynna wzbogacona b/ml                                      | SIE- Papkowata   |
|---------------------|--|---|---|--|--|--|
| 2024-10-31 czwartek | Śniadanie  | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )<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 ( <b>SOJ.</b> )<br>Sałatka jarzynowa - dieta (bez mleka) () 200 g ( <b>SEL.</b> )<br>Sałata zielona 20 g | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany 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>Sałatka jarzynowa - dieta () 200 g ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Sałata zielona 20 g | Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) | Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) | Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, 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>Dżem 25 g 1 szt<br>Marchew gotowana z olejem () 100 g |
|                     | II ŚN  | Jabłko 150 g  | Jabłko pieczone 150 g   | Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )                           | Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml                           | Banan 150 g  |
|                     | Obiad  | Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g ( <b>SEL, GLU JĘCZ.</b> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej 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 ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g ( <b>SEL, GLU JĘCZ.</b> )<br>Cukinia pieczona z olejem () 100 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml   | Płynna obiad*()-SIED 500 ml ( <b>SEL.</b> )                        |  | Ziemniaczana () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Cukinia pieczona z olejem () 200 g<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml  |
| PD                  | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 20 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> )<br>Sałata zielona 20 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 20 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> )<br>Sałata zielona 20 g   | Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml  |  | Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml                             |  |

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-03 KUCHNIA SIEDLCE**

|                     |           | SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml  | SIE- Cukrzyca lekko strawna  | SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x  | SIE- Płynna wzbogacona b/ml   | SIE- Papkowata  |
|---------------------|-----------|---|--|--|---|---|
| 2024-10-31 czwartek | Kolacja   | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Leczo z drobiem-dieta () 300 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt  | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Leczo z drobiem-dieta () 300 g<br>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt  | Płynna kolacja *()-SIED 500 ml ( <b>SEL.</b> )   |   | 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>Serek a'la homogenizowany z ziołami 150 g ( <b>MLE.</b> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                               |
|                     | PN        | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt<br>Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )  | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt  | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt  |   | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt   |
|                     |           | Wartość energetyczna: 2210.60 kcal; Białko ogółem: 95.39 g; Tłuszcz: 60.07 g; Kw. tł. nasy.: 9.83 g; Węglowodany ogółem: 345.17 g; W tym cukry: 46.01 g; Błonnik pok.: 56.43 g; Sól: 8.06 g; WW: 28.93 Por; : 17.26 %; : 62.46 %; Ener. z T: 24.46 %; Ener. z Bł.: 5.11 %; K: 4805.74 mg;                             | Wartość energetyczna: 2182.82 kcal; Białko ogółem: 97.01 g; Tłuszcz: 54.09 g; Kw. tł. nasy.: 17.36 g; Węglowodany ogółem: 343.19 g; W tym cukry: 52.92 g; Błonnik pok.: 40.96 g; Sól: 8.09 g; WW: 30.15 Por; : 17.78 %; : 62.89 %; Ener. z T: 22.30 %; Ener. z Bł.: 3.75 %; K: 4499.86 mg;                         | Wartość energetyczna: 2052.42 kcal; Białko ogółem: 90.44 g; Tłuszcz: 79.06 g; Kw. tł. nasy.: 17.38 g; Węglowodany ogółem: 258.78 g; W tym cukry: 71.01 g; Błonnik pok.: 29.70 g; Sól: 2.04 g; WW: 22.75 Por; : 17.63 %; : 50.43 %; Ener. z T: 34.67 %; Ener. z Bł.: 2.89 %; K: 5141.86 mg; | Wartość energetyczna: 1894.56 kcal; Białko ogółem: 73.94 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; Węglowodany ogółem: 259.14 g; W tym cukry: 64.23 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 1.56 g; WW: 22.72 Por; : 15.61 %; : 54.71 %; Ener. z T: 32.69 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 4454.96 mg; | Wartość energetyczna: 2589.37 kcal; Białko ogółem: 101.00 g; Tłuszcz: 64.42 g; Kw. tł. nasy.: 24.25 g; Węglowodany ogółem: 417.77 g; W tym cukry: 155.36 g; Błonnik pok.: 31.16 g; Sól: 6.90 g; WW: 38.83 Por; : 15.60 %; : 64.54 %; Ener. z T: 22.39 %; Ener. z Bł.: 2.41 %; K: 5360.61 mg;  |
| 2024-11-01 piątek   | Śniadanie | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 75 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Papryka świeża 80 g<br>Kawa zbożowa b/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Kielki brokuła 20 g | Maślanka 150 ml ( <b>MLE.</b> )<br>Kawa zbożowa b/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g | Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )   | Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )  | Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, 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>Dżem 25 g 1 szt<br>Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Dyńia z wody 100 g |
|                     | II ŚN     | Jabłko 150 g  | Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt  | Maślanka 150 ml ( <b>MLE.</b> )  | Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml  | Jabłko pieczone 150 g   |



Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-03 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  |
|-------------------|---------|---|--|--|--|---|
| 2024-11-01 piątek | Obiad   | Szpinakowa z zacierką (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Pulpet rybny (Morszczuk) 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> )<br>Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml | Szpinakowa z zacierką () 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Pulpet rybny (Morszczuk) 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> )<br>Sos koperkowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <b>SEL.</b> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml | Płynna obiad*(-)-SIED 500 ml ( <b>SEL.</b> )   |  | Szpinakowa z zacierką () 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Pulpet rybny (Morszczuk) 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> )<br>Sos koperkowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <b>SEL.</b> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml |
|                   | PD      | 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 gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> )<br>Sałata zielona 20 g  | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Twarożek z koperkiem 30 g ( <b>MLE.</b> )<br>Sałata zielona 20 g  | Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml   |  | Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )  |
|                   | Kolacja | 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>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Rukola 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt  | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta z jaj 80 g ( <b>JAJ, MLE.</b> )<br>Serek homo z natką pietruszki 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt    | Płynna kolacja *(*)-SIED 500 ml ( <b>SEL.</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>Pasta z jaj 100 g ( <b>JAJ, MLE.</b> )<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 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )  | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt  | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt  |  | Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Biszkopty b/m 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</b> )   |
|                   |         |   | Wartość energetyczna: 2209.34 kcal; Białko ogółem: 98.62 g; Tłuszcz: 70.07 g; Kw. tł. nasy.: 16.72 g; Węglowodany ogółem: 318.28 g; W tym cukry: 45.81 g; Błonnik pok.: 49.72 g; Sól: 10.75 g; WW: 26.90 Por; : 17.85 %; : 57.62 %; Ener. z T: 28.55 %; Ener. z Bł.: 4.50 %; K: 4681.41 mg;  | Wartość energetyczna: 2232.27 kcal; Białko ogółem: 115.89 g; Tłuszcz: 66.18 g; Kw. tł. nasy.: 21.82 g; Węglowodany ogółem: 306.51 g; W tym cukry: 34.73 g; Błonnik pok.: 32.10 g; Sól: 10.91 g; WW: 27.49 Por; : 20.77 %; : 54.92 %; Ener. z T: 26.68 %; Ener. z Bł.: 2.88 %; K: 3950.26 mg; | Wartość energetyczna: 2057.92 kcal; Białko ogółem: 92.09 g; Tłuszcz: 77.81 g; Kw. tł. nasy.: 16.70 g; Węglowodany ogółem: 261.13 g; W tym cukry: 73.96 g; Błonnik pok.: 29.70 g; Sól: 2.17 g; WW: 23.00 Por; : 17.90 %; : 50.76 %; Ener. z T: 34.03 %; Ener. z Bł.: 2.89 %; K: 5244.86 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;   |

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-03 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   |
|-------------------|-----------|--|--|--|--|--|
| 2024-11-02 sobota | Śniadanie | 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>Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata lodowa 20 g  | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata lodowa 20 g  | Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) | Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) | Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> )<br>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>Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )  |
|                   | II ŚN     | Kiwi 1 szt 1 szt   | Jabłko 150 g   | Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <b>MLE.</b> )              | Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml                              | Banan 150 g  |
|                   | Obiad     | Koperkowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml ( <b>SEL.</b> )<br>Kasza jaglana na sypko 180 g<br>Gulasz wołowy 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g<br>Buraczki gotowane drobno tarte() b/c 100 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml  | Koperkowa z ryżem () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Kasza jaglana na sypko 180 g<br>Gulasz wołowy 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g<br>Buraczki gotowane drobno tarte() b/c 100 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml   | Płynna obiad*()-SIED 500 ml ( <b>SEL.</b> )                        |  | Koperkowa z ryżem () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Gulasz wołowy 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml   |
|                   | PD        | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt  |  | Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml                             |  | Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <b>MLE.</b> )  |
|                   | Kolacja   | 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>Paszтет z soczewicy () 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 25 g ( <b>SOJ, SEL.</b> )<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 ( <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>Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 25 g ( <b>SOJ, SEL.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Sałata zielona 20 g | Płynna kolacja *()-SIED 500 ml ( <b>SEL.</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>Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 25 g ( <b>SOJ, SEL.</b> )<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Marchew gotowana z olejem () 100 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt |

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-03 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  |
|----------------------|---|--|---|--|---|---|
| 2024-11-02 sobota    | PN  | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%<br># 5 g<br>Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Sałata zielona 5 g  | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Sałata zielona 5 g  | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt  |   | Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka)<br>1 szt  |
|                      |   | Wartość energetyczna: 2057.50 kcal; Białko ogółem: 93.84 g; Tłuszcz: 60.99 g; Kw. tł. nasy.: 13.81 g; Węglowodany ogółem: 302.25 g; W tym cukry: 35.36 g; Błonnik pok.: 45.73 g; Sól: 8.68 g; WW: 25.66 Por; : 18.24 %; : 58.76 %; Ener. z T: 26.68 %; Ener. z Bł.: 4.45 %; K: 3446.34 mg;   | Wartość energetyczna: 2028.59 kcal; Białko ogółem: 96.94 g; Tłuszcz: 53.24 g; Kw. tł. nasy.: 22.59 g; Węglowodany ogółem: 300.66 g; W tym cukry: 45.26 g; Błonnik pok.: 29.77 g; Sól: 10.21 g; WW: 27.00 Por; : 19.11 %; : 59.28 %; Ener. z T: 23.62 %; Ener. z Bł.: 2.93 %; K: 2730.51 mg;   | Wartość energetyczna: 2203.82 kcal; Białko ogółem: 93.81 g; Tłuszcz: 81.09 g; Kw. tł. nasy.: 18.58 g; Węglowodany ogółem: 288.64 g; W tym cukry: 91.91 g; Błonnik pok.: 29.74 g; Sól: 2.17 g; WW: 25.72 Por; : 17.03 %; : 52.39 %; Ener. z T: 33.11 %; Ener. z Bł.: 2.70 %; K: 5303.79 mg; | Wartość energetyczna: 1894.56 kcal; Białko ogółem: 73.94 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; Węglowodany ogółem: 259.14 g; W tym cukry: 64.23 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 1.56 g; WW: 22.72 Por; : 15.61 %; : 54.71 %; Ener. z T: 32.69 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 4454.96 mg; | Wartość energetyczna: 2420.49 kcal; Białko ogółem: 96.68 g; Tłuszcz: 51.06 g; Kw. tł. nasy.: 21.57 g; Węglowodany ogółem: 408.76 g; W tym cukry: 143.14 g; Błonnik pok.: 30.55 g; Sól: 9.53 g; WW: 37.89 Por; : 15.98 %; : 67.55 %; Ener. z T: 18.99 %; Ener. z Bł.: 2.52 %; K: 4919.47 mg;   |
| 2024-11-03 niedziela | Śniadanie   | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%<br># 10 g<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidorki koktajlowe 80 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Mix sałat 20 g | Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 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>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Mix sałat 20 g | Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )   | Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )  | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> )<br>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>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 75 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Marchew gotowana z olejem () 100 g |
|                      | II ŚN   | Jabłko 1 szt 1 szt   | Jabłko pieczone 150 g   | Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )  | Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml   | Jabłko pieczone 150 g   |
|                      | Obiad   | Rosół z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Ćwiartka z kurczaka gotowana 130 g<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml   |   | Płynna obiad*()-SIED 500 ml ( <b>SEL.</b> )  |   | Rosół z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml   |
| PD                   | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%<br># 5 g<br>Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Sałata zielona 20 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Sałata zielona 20 g   | Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml  |  |   |   |

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-03 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   |
|----------------------|---------|--|--|--|---|--|
| 2024-11-03 niedziela | Kolacja | 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>Połudwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> )<br>Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> )<br>Rzodkiew 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> )<br>Połudwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Płynna kolacja *( <b>)-SIED 500 ml (<b>SEL.</b>)</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>Dżem 25 g 1 szt<br>Połudwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> )<br>Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt |
|                      | PN      | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt<br>Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )   | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt  | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt  |   | Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt<br>Biszkopty 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.</b> )  |
|                      |         | Wartość energetyczna: 2173.70 kcal; Białko ogółem: 118.47 g; Tłuszcz: 69.41 g; Kw. tł. nasy.: 17.99 g; Węglowodany ogółem: 287.15 g; W tym cukry: 37.06 g; Błonnik pok.: 46.91 g; Sól: 9.43 g; WW: 24.10 Por; : 21.80 %; : 52.84 %; Ener. z T: 28.74 %; Ener. z Bł.: 4.32 %; K: 4585.59 mg;  | Wartość energetyczna: 2237.70 kcal; Białko ogółem: 119.60 g; Tłuszcz: 75.93 g; Kw. tł. nasy.: 31.22 g; Węglowodany ogółem: 280.57 g; W tym cukry: 37.83 g; Błonnik pok.: 29.48 g; Sól: 10.13 g; WW: 25.16 Por; : 21.38 %; : 50.15 %; Ener. z T: 30.54 %; Ener. z Bł.: 2.63 %; K: 3967.25 mg;   | Wartość energetyczna: 2125.42 kcal; Białko ogółem: 95.24 g; Tłuszcz: 80.81 g; Kw. tł. nasy.: 18.59 g; Węglowodany ogółem: 272.08 g; W tym cukry: 89.56 g; Błonnik pok.: 30.15 g; Sól: 2.09 g; WW: 24.05 Por; : 17.92 %; : 51.20 %; Ener. z T: 34.22 %; Ener. z Bł.: 2.84 %; K: 5288.36 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: 2317.10 kcal; Białko ogółem: 95.65 g; Tłuszcz: 52.10 g; Kw. tł. nasy.: 19.47 g; Węglowodany ogółem: 390.75 g; W tym cukry: 127.65 g; Błonnik pok.: 32.12 g; Sól: 9.37 g; WW: 35.89 Por; : 16.51 %; : 67.45 %; Ener. z T: 20.24 %; Ener. z Bł.: 2.77 %; K: 4064.33 mg;  |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-03 KUCHNIA SIEDLCE

|                          |           | SIE- Papkowata b/ml  | SIE- Łatwo strawna   | SIE- Bezmleczna   | SIE- Niskotłuszczowa   | SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych   |
|--------------------------|-----------|--|--|---|--|---|
| 2024-10-28, poniedziałek | Śniadanie | Płatki pszenne na wodzie 300 g ( <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 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>Kalafor gotowany* 100 g   | Płatki pszenne 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 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>Jabłko pieczone 150 g<br>Pomidor 80 g<br>Roszponka 20 g   | Płatki pszenne na wodzie 300 g ( <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 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>Roszponka 20 g<br>Jabłko pieczone 150 g  | Płatki pszenne 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>Bułka pszenna długa krojona 50 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>Ser mozzarella kulki 35 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Roszponka 20 g<br>Jabłko pieczone 150 g | Płatki pszenne 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>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>Pomidor 80 g<br>Roszponka 20 g |
|                          | II ŚN     | Jabłko pieczone 150 g  |  |   |  | Gruszka 150 g   |
|                          | Obiad     | Dyniowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Makaron 180 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Marchew gotowana z olejem () 200 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml   | Dyniowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Makaron z serem 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Mus z jabłek () z/c 100 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml   | Dyniowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Makaron 180 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Surówka z marchwi z olejem () 200 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml   | Dyniowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Makaron z serem 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Mus z jabłek () z/c 100 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml   | Dyniowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty z serem b/c 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Mus z jabłek () b/c 100 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml  |
|                          | PD        | Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml   |  |   |  | Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml ( <u>MLE,</u> )   |
|                          | Kolacja   | 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 z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 30 g ( <u>SOJ, SEL,</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>Galaretki o smaku brzoskwiowym 200 g | 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 piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 30 g ( <u>SOJ, SEL,</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Jogurt brzoskwiowy 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Pomidor 80 g | 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 z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 30 g ( <u>SOJ, SEL,</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Pomidor 80 g | 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 piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 75 g ( <u>SOJ, SEL,</u> )<br>Jogurt brzoskwiowy 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt   | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb razowy pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 75 g ( <u>SOJ, SEL,</u> )<br>Jogurt brzoskwiowy 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Sałata zielona 20 g<br>Ogórek kiszony 80 g  |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-03 KUCHNIA SIEDLCE

|                          | SIE- Papkowata b/ml  | SIE- Łatwo strawna   | SIE- Bezmleczna  | SIE- Niskotłuszczowa   | SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych  |
|--------------------------|--|--|--|--|--|
| 2024-10-28, poniedziałek | PN<br>Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt  | Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE)<br>Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g   | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt<br>Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g  | Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE)<br>Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g   | Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE)<br>Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.)   |
|                          | Wartość energetyczna: 2423.92 kcal; Białko ogółem: 92.56 g; Tłuszcz: 49.53 g; Kw. tł. nasy.: 10.50 g; Węglowodany ogółem: 419.80 g; W tym cukry: 134.52 g; Błonnik pok.: 42.02 g; Sól: 8.92 g; WW: 37.69 Por; : 15.28 %; : 69.27 %; Ener. z T: 18.39 %; Ener. z Bł.: 3.47 %; K: 3492.50 mg;  | Wartość energetyczna: 2457.30 kcal; Białko ogółem: 98.91 g; Tłuszcz: 57.79 g; Kw. tł. nasy.: 30.05 g; Węglowodany ogółem: 392.24 g; W tym cukry: 107.30 g; Błonnik pok.: 23.21 g; Sól: 8.06 g; WW: 36.99 Por; : 16.10 %; : 63.85 %; Ener. z T: 21.17 %; Ener. z Bł.: 1.89 %; K: 2658.69 mg;  | Wartość energetyczna: 2259.05 kcal; Białko ogółem: 87.65 g; Tłuszcz: 51.07 g; Kw. tł. nasy.: 10.66 g; Węglowodany ogółem: 378.96 g; W tym cukry: 81.24 g; Błonnik pok.: 39.66 g; Sól: 8.54 g; WW: 33.95 Por; : 15.52 %; : 67.10 %; Ener. z T: 20.35 %; Ener. z Bł.: 3.51 %; K: 3504.23 mg;   | Wartość energetyczna: 2375.17 kcal; Białko ogółem: 100.87 g; Tłuszcz: 46.20 g; Kw. tł. nasy.: 23.53 g; Węglowodany ogółem: 395.46 g; W tym cukry: 108.35 g; Błonnik pok.: 21.49 g; Sól: 8.15 g; WW: 37.55 Por; : 16.99 %; : 66.60 %; Ener. z T: 17.50 %; Ener. z Bł.: 1.81 %; K: 2693.55 mg; | Wartość energetyczna: 2463.39 kcal; Białko ogółem: 107.11 g; Tłuszcz: 57.91 g; Kw. tł. nasy.: 26.15 g; Węglowodany ogółem: 384.44 g; W tym cukry: 103.14 g; Błonnik pok.: 34.47 g; Sól: 10.60 g; WW: 35.15 Por; : 17.39 %; : 62.42 %; Ener. z T: 21.16 %; Ener. z Bł.: 2.80 %; K: 3118.89 mg;                              |
| 2024-10-29 wtorek        | Śniadanie<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ,)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 25 g (SOJ,)<br>Dyńa z wody 100 g<br>Kasza manna na wodzie 300 ml (GLU PSZ,) | Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,)<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ,)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,)<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g<br>Twarożek z koperkiem 80 g (MLE,)<br>Pomidor 80 g<br>Rukola 20 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Banan 150 g | Kasza manna na wodzie 300 ml (GLU PSZ,)<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ,)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 25 g (SOJ,)<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Pomidor 80 g<br>Rukola 20 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Banan 150 g | Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,)<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,)<br>Masło extra 82% 5 g (MLE,)<br>Twarożek z koperkiem 80 g (MLE,)<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Rukola 20 g<br>Banan 150 g           | Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,)<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g<br>Twarożek z koperkiem 80 g (MLE,)<br>Pomidor 80 g<br>Rukola 20 g |
|                          | Banan 150 g  |  |  |  | Jabłko 150 g   |
|                          | Obiad<br>Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL,)<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Klopsik wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ,)<br>Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL,)<br>Buraczki gotowane () 200 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml  | Brokułowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,)<br>Ryż na sypko 180 g<br>Szynka wieprzowa gotowana 100 g<br>Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL,)<br>Buraczki gotowane () 100 g<br>Surówka z selera i jabłka () 100 g (MLE, SEL,)<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml   | Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL,)<br>Ryż na sypko 180 g<br>Szynka wieprzowa gotowana 100 g<br>Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL,)<br>Buraczki gotowane () 200 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml  | Brokułowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,)<br>Ryż na sypko 180 g<br>Szynka wieprzowa gotowana 100 g<br>Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL,)<br>Buraczki gotowane () 100 g<br>Surówka z selera i jabłka () 100 g (MLE, SEL,)<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml   | Brokułowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,)<br>Szynka wieprzowa gotowana 100 g<br>Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL,)<br>Ryż na sypko (brązowy) 180 g<br>Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g (MLE, SEL,)<br>Buraczki gotowane () 100 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml                  |
|                          | PD<br>Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ,)   |  |  |  | Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ,)   |

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-03 KUCHNIA SIEDLCE**

|                   |           | SIE- Papkowata b/ml   | SIE- Łatwo strawna   | SIE- Bezmleczna   | SIE- Niskotłuszczowa   | SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych   |
|-------------------|-----------|---|--|---|--|---|
| 2024-10-29 wtorek | 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 zielonogórska- wp. parzona 75 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Miód (25g) 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>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Galaretki drobiowa z udźca kurczaka () 200 g ( <b>SEL.</b> )<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 ( <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>Galaretki drobiowa z udźca kurczaka () 200 g ( <b>SEL.</b> )<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 ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Galaretki drobiowa z udźca kurczaka () 200 g ( <b>SEL.</b> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Sałata zielona 20 g   | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Galaretki drobiowa z udźca kurczaka () 200 g ( <b>SEL.</b> )<br>Papryka świeża 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                       |
|                   | PN        | Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt   | Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> )  | Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt   | Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> )  |   |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2301.66 kcal; Białko ogółem: 86.30 g; Tłuszcz: 48.25 g; Kw. tł. nasy.: 12.56 g; Węglowodany ogółem: 390.07 g; W tym cukry: 102.13 g; Błonnik pok.: 25.84 g; Sól: 8.64 g; WW: 36.41 Por; : 15.00 %; : 67.79 %; Ener. z T: 18.87 %; Ener. z Bł.: 2.25 %; K: 4442.71 mg;   | Wartość energetyczna: 2294.37 kcal; Białko ogółem: 110.01 g; Tłuszcz: 49.58 g; Kw. tł. nasy.: 23.07 g; Węglowodany ogółem: 366.23 g; W tym cukry: 111.85 g; Błonnik pok.: 30.14 g; Sól: 6.51 g; WW: 33.77 Por; : 19.18 %; : 63.85 %; Ener. z T: 19.45 %; Ener. z Bł.: 2.63 %; K: 4564.65 mg;   | Wartość energetyczna: 2044.20 kcal; Białko ogółem: 92.82 g; Tłuszcz: 41.04 g; Kw. tł. nasy.: 11.70 g; Węglowodany ogółem: 340.20 g; W tym cukry: 104.89 g; Błonnik pok.: 26.01 g; Sól: 7.25 g; WW: 31.46 Por; : 18.16 %; : 66.57 %; Ener. z T: 18.07 %; Ener. z Bł.: 2.54 %; K: 4141.13 mg;   | Wartość energetyczna: 2258.28 kcal; Białko ogółem: 108.71 g; Tłuszcz: 41.08 g; Kw. tł. nasy.: 17.38 g; Węglowodany ogółem: 377.67 g; W tym cukry: 122.32 g; Błonnik pok.: 28.27 g; Sól: 5.08 g; WW: 35.20 Por; : 19.25 %; : 66.90 %; Ener. z T: 16.37 %; Ener. z Bł.: 2.50 %; K: 4677.22 mg;   | Wartość energetyczna: 2221.20 kcal; Białko ogółem: 110.53 g; Tłuszcz: 54.32 g; Kw. tł. nasy.: 17.94 g; Węglowodany ogółem: 340.78 g; W tym cukry: 81.75 g; Błonnik pok.: 47.62 g; Sól: 6.34 g; WW: 29.45 Por; : 19.91 %; : 61.37 %; Ener. z T: 22.01 %; Ener. z Bł.: 4.29 %; K: 4756.37 mg;   |
| 2024-10-30 środa  | Śniadanie | Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml<br>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>Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g ( <b>RYB.</b> )<br>Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Kalańfior gotowany* 100 g | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> )<br>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>Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g ( <b>RYB.</b> )<br>Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Mix sałat 20 g<br>Jabłko pieczone 150 g | Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml<br>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>Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g ( <b>RYB.</b> )<br>Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Mix sałat 20 g<br>Jabłko pieczone 150 g | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> )<br>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>Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Mix sałat 20 g | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Paprykarz szczeciński 80 g ( <b>RYB, SOJ.</b> )<br>Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Mix sałat 20 g |
|                   | II ŚN     | Jabłko pieczone 150 g   |  |   |  | Śliwka 150 g  |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-03 KUCHNIA SIEDLCE

|                             | SIE- Papkowata b/ml   | SIE- Łatwo strawna  | SIE- Bezmleczna  | SIE- Niskotłuszczowa   | SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych   |
|-----------------------------|---|---|--|--|---|
| Obiad                       | Jarzynowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Sos pietruszkowy (bez mleka) 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Marchew gotowana z olejem () 200 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml   | Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Sos pietruszkowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Marchew gotowana z olejem () 100 g<br>Fasolka szparagowa z wody* 100 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml   | Jarzynowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Sos pietruszkowy (bez mleka) 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Marchew gotowana z olejem () 100 g<br>Fasolka szparagowa z wody* 100 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml  | Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Pulpet drobiowy 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Sos pietruszkowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Marchew gotowana z olejem () 100 g<br>Fasolka szparagowa z wody* 100 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml   | Pieczarkowa z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Sos pietruszkowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Fasolka szparagowa z wody* 100 g<br>Marchew gotowana z olejem () 100 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml  |
| PD                          | Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml   |   |  |  | Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <b>MLE.</b> )   |
| 2024-10-30 środa<br>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 10g<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 25 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> )<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 ( <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 dodatkim wody wędzona parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> )<br>Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<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 ( <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 10g<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g<br>Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> )<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 ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> )<br>Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> )<br>Pomidorki koktajlowe 80 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Sałata zielona 20 g |
| PN                          | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt   | Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</b> )  | Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g<br>Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt  | Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</b> )   |   |
|                             | Wartość energetyczna: 2125.82 kcal; Białko ogółem: 86.23 g; Tłuszcz: 41.50 g; Kw. tł. nasy.: 9.47 g; Węglowodany ogółem: 367.21 g; W tym cukry: 99.03 g; Błonnik pok.: 36.60 g; Sól: 8.81 g; WW: 33.00 Por; : 16.23 %; : 69.10 %; Ener. z T: 17.57 %; Ener. z Bł.: 3.44 %; K: 3852.19 mg;   | Wartość energetyczna: 2270.22 kcal; Białko ogółem: 92.63 g; Tłuszcz: 58.31 g; Kw. tł. nasy.: 24.39 g; Węglowodany ogółem: 357.26 g; W tym cukry: 78.20 g; Błonnik pok.: 30.16 g; Sól: 8.52 g; WW: 32.89 Por; : 16.32 %; : 62.95 %; Ener. z T: 23.12 %; Ener. z Bł.: 2.66 %; K: 4087.09 mg;  | Wartość energetyczna: 2034.64 kcal; Białko ogółem: 86.17 g; Tłuszcz: 39.46 g; Kw. tł. nasy.: 9.67 g; Węglowodany ogółem: 346.04 g; W tym cukry: 64.63 g; Błonnik pok.: 32.05 g; Sól: 8.35 g; WW: 31.56 Por; : 16.94 %; : 68.03 %; Ener. z T: 17.46 %; Ener. z Bł.: 3.15 %; K: 3728.30 mg;  | Wartość energetyczna: 2122.83 kcal; Białko ogółem: 84.98 g; Tłuszcz: 48.12 g; Kw. tł. nasy.: 18.39 g; Węglowodany ogółem: 349.87 g; W tym cukry: 85.32 g; Błonnik pok.: 25.86 g; Sól: 7.46 g; WW: 32.65 Por; : 16.01 %; : 65.93 %; Ener. z T: 20.40 %; Ener. z Bł.: 2.44 %; K: 3805.24 mg;   | Wartość energetyczna: 2248.10 kcal; Białko ogółem: 97.70 g; Tłuszcz: 62.69 g; Kw. tł. nasy.: 19.04 g; Węglowodany ogółem: 341.32 g; W tym cukry: 70.94 g; Błonnik pok.: 38.73 g; Sól: 10.42 g; WW: 30.47 Por; : 17.38 %; : 60.73 %; Ener. z T: 25.10 %; Ener. z Bł.: 3.45 %; K: 4721.60 mg;   |



Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-03 KUCHNIA SIEDLCE

|                     |                                      | SIE- Papkowata b/ml   | SIE- Łatwo strawna   | SIE- Bezmleczna   | SIE- Niskotłuszczowa  | SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych   |
|---------------------|--------------------------------------|---|--|---|---|---|
| 2024-10-31 czwartek | Śniadanie                            | <p>Płatki ryżowe na wodzie 300 g<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/>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br/>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<b>SOJ.</b>)<br/>Dżem 25 g 1 szt<br/>Marchew gotowana z olejem () 100 g</p> | <p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (<b>MLE, GLU OW.</b>)<br/>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br/>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</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/>Sałatka jarzynowa - dieta () 200 g (<b>MLE, SEL.</b>)<br/>Banan 150 g<br/>Sałata zielona 20 g</p> | <p>Płatki ryżowe na wodzie 300 g<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/>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br/>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<b>SOJ.</b>)<br/>Sałatka jarzynowa - dieta (bez mleka) () 200 g (<b>SEL.</b>)<br/>Banan 150 g<br/>Sałata zielona 20 g</p> | <p>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b>)<br/>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 50 g (<b>GLU PSZ.</b>)<br/>Masło extra 82% 5 g (<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/>Pomidor b/skórki 80 g<br/>Sałata zielona 20 g<br/>Banan 150 g<br/>Sałata zielona 20 g</p> | <p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (<b>MLE, GLU OW.</b>)<br/>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml<br/>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)<br/>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<b>GLU PSZ.</b>)<br/>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<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/>Sałatka jarzynowa () 200 g (<b>JAJ, MLE, SEL, GOR.</b>)<br/>Sałata zielona 20 g</p> |
|                     | II ŚN                                | Banan 150 g   |  |   |   | Banan 150 g   |
|                     | Obiad                                | <p>Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (<b>GLU PSZ, SEL.</b>)<br/>Pulpet wieprzowy 100 g (<b>GLU PSZ, JAJ.</b>)<br/>Sos pomidorowy 80 ml (<b>GLU PSZ.</b>)<br/>Ziemniaki gotowane () 180 g<br/>Cukinia pieczona z olejem () 200 g<br/>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>   | <p>Ziemniaczana () 300 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b>)<br/>Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<b>SEL, GLU JĘCZ.</b>)<br/>Cukinia pieczona z olejem () 100 g<br/>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g<br/>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>  | <p>Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (<b>GLU PSZ, SEL.</b>)<br/>Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<b>SEL, GLU JĘCZ.</b>)<br/>Cukinia pieczona z olejem () 100 g<br/>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g<br/>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>  | <p>Ziemniaczana () 300 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b>)<br/>Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<b>SEL, GLU JĘCZ.</b>)<br/>Cukinia pieczona z olejem () 100 g<br/>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g<br/>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>   | <p>Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b>)<br/>Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<b>SEL, GLU JĘCZ.</b>)<br/>Cukinia pieczona z olejem () 100 g<br/>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g<br/>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml</p>  |
| PD                  | Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml |   |  |   | Serek homogenizowany o smaku waniliowym 140g 1 szt ( <b>MLE.</b> )  |   |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-03 KUCHNIA SIEDLCE

|                     |           | SIE- Papkowata b/ml  | SIE- Łatwo strawna   | SIE- Bezmleczna  | SIE- Niskotłuszczowa   | SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych  |
|---------------------|-----------|--|--|--|--|--|
| 2024-10-31 czwartek | 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 10g<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 75 g<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Leczo z drobiem-dieta () 300 g<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Melon 100 g   | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Leczo z drobiem-dieta () 300 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Melon 100 g   | Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g ( <b>MLE.</b> )<br>Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )<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>Leczo z drobiem-dieta () 300 g<br>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )<br>Melon 100 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt  |
|                     | PN        | Mus- przecier owocowy<br>jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt   | Wafle ryżowe 30 g<br>Dżem 25 g 1 szt   |  |  |  |
|                     |           | Wartość energetyczna: 2403.13 kcal; Białko ogółem: 83.47 g; Tłuszcz: 54.49 g; Kw. tł. nasy.: 11.41 g; Węglowodany ogółem: 412.22 g; W tym cukry: 140.80 g; Błonnik pok.: 31.22 g; Sól: 8.89 g; WW: 38.20 Por; : 13.89 %; : 68.61 %; Ener. z T: 20.41 %; Ener. z Bł.: 2.60 %; K: 4829.36 mg;  | Wartość energetyczna: 2517.45 kcal; Białko ogółem: 99.36 g; Tłuszcz: 54.45 g; Kw. tł. nasy.: 16.11 g; Węglowodany ogółem: 425.07 g; W tym cukry: 124.19 g; Błonnik pok.: 39.77 g; Sól: 7.18 g; WW: 38.49 Por; : 15.79 %; : 67.54 %; Ener. z T: 19.46 %; Ener. z Bł.: 3.16 %; K: 5758.17 mg;  | Wartość energetyczna: 2437.41 kcal; Białko ogółem: 86.24 g; Tłuszcz: 54.36 g; Kw. tł. nasy.: 8.40 g; Węglowodany ogółem: 419.66 g; W tym cukry: 109.53 g; Błonnik pok.: 39.56 g; Sól: 6.69 g; WW: 37.96 Por; : 14.15 %; : 68.87 %; Ener. z T: 20.07 %; Ener. z Bł.: 3.25 %; K: 5338.43 mg;   | Wartość energetyczna: 2228.45 kcal; Białko ogółem: 92.18 g; Tłuszcz: 51.06 g; Kw. tł. nasy.: 17.55 g; Węglowodany ogółem: 362.45 g; W tym cukry: 106.04 g; Błonnik pok.: 28.32 g; Sól: 6.12 g; WW: 33.56 Por; : 16.55 %; : 65.06 %; Ener. z T: 20.62 %; Ener. z Bł.: 2.54 %; K: 4129.69 mg;  | Wartość energetyczna: 2570.06 kcal; Białko ogółem: 105.96 g; Tłuszcz: 73.39 g; Kw. tł. nasy.: 17.63 g; Węglowodany ogółem: 395.16 g; W tym cukry: 116.50 g; Błonnik pok.: 50.38 g; Sól: 6.71 g; WW: 34.57 Por; : 16.49 %; : 61.50 %; Ener. z T: 25.70 %; Ener. z Bł.: 3.92 %; K: 6173.83 mg;   |
| 2024-11-01 piątek   | Śniadanie | Kasza manna na wodzie 300 ml ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>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 10g<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Dyńia z wody 100 g | Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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>Dżem 25 g 1 szt<br>Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt | Kasza manna na wodzie 300 ml ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10g<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osionce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt | Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Jabłko pieczone 150 g   | Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Papryka świeża 80 g<br>Kielki brokuła 20 g |
|                     | II ŚN     | Jabłko pieczone 150 g  |  |  |  | Jabłko 150 g   |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-03 KUCHNIA SIEDLCE

|                   | SIE- Papkowata b/ml | SIE- Łatwo strawna   | SIE- Bezmleczna   | SIE- Niskotłuszczowa   | SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych  |  |
|-------------------|---------------------|--|---|--|--|--|
| 2024-11-01 piątek | Obiad               | Szpinakowa z zacierką (bez mleka) () 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Pulpet rybny (Morszczuk) 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> )<br>Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml ( <u>GLU PSZ.</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 zacierką () 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Pulpet rybny (Morszczuk) 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> )<br>Sos koperkowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, 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 zacierką (bez mleka) () 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Pulpet rybny (Morszczuk) 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> )<br>Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml ( <u>GLU PSZ.</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 zacierką () 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Pulpet rybny (Morszczuk) 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> )<br>Sos koperkowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany () 200 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Szpinakowa z zacierką () 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Pulpet rybny (Morszczuk) 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> )<br>Sos koperkowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Surówka z kapusty czerwonej z 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                  | Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml   |   |  |  | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% t 5 g<br>Twarożek z koperkiem 30 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałata 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>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% t 10 g<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</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% t.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z jaj 80 g ( <u>JAJ, MLE.</u> )<br>Serek homo z natką pietruszki 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>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% t 10 g<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</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>Pasta z jaj 80 g ( <u>JAJ, MLE.</u> )<br>Serek homo z natką pietruszki 50 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 o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Pasta z jaj 80 g ( <u>JAJ, MLE.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Serek homo z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE.</u> )<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> )<br>Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt  | Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Biszkopty b/m 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u> )   | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt<br>Biszkopty b/m 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u> )  | Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Biszkopty b/m 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u> )  | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt<br>Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g  |
|                   |                     | Wartość energetyczna: 2321.46 kcal; Białko ogółem: 94.19 g; Tłuszcz: 55.42 g; Kw. tł. nasy.: 11.61 g; Węglowodany ogółem: 375.96 g; W tym cukry: 109.64 g; Błonnik pok.: 32.46 g; Sól: 8.12 g; WW: 34.22 Por; : 16.23 %; : 64.78 %; Ener. z T: 21.49 %; Ener. z Bł.: 2.80 %; K: 3984.26 mg;  | Wartość energetyczna: 2585.96 kcal; Białko ogółem: 127.01 g; Tłuszcz: 71.57 g; Kw. tł. nasy.: 24.05 g; Węglowodany ogółem: 370.89 g; W tym cukry: 93.37 g; Błonnik pok.: 29.53 g; Sól: 7.87 g; WW: 34.23 Por; : 19.65 %; : 57.37 %; Ener. z T: 24.91 %; Ener. z Bł.: 2.28 %; K: 4612.73 mg;   | Wartość energetyczna: 2214.40 kcal; Białko ogółem: 90.08 g; Tłuszcz: 62.16 g; Kw. tł. nasy.: 13.68 g; Węglowodany ogółem: 337.02 g; W tym cukry: 59.56 g; Błonnik pok.: 29.26 g; Sól: 9.45 g; WW: 30.82 Por; : 16.27 %; : 60.88 %; Ener. z T: 25.26 %; Ener. z Bł.: 2.64 %; K: 3713.39 mg;   | Wartość energetyczna: 2464.86 kcal; Białko ogółem: 130.25 g; Tłuszcz: 54.16 g; Kw. tł. nasy.: 17.95 g; Węglowodany ogółem: 378.36 g; W tym cukry: 109.09 g; Błonnik pok.: 28.86 g; Sól: 7.08 g; WW: 35.08 Por; : 21.14 %; : 61.40 %; Ener. z T: 19.77 %; Ener. z Bł.: 2.34 %; K: 4926.29 mg;                                     | Wartość energetyczna: 2589.34 kcal; Białko ogółem: 129.51 g; Tłuszcz: 73.36 g; Kw. tł. nasy.: 19.26 g; Węglowodany ogółem: 374.27 g; W tym cukry: 85.57 g; Błonnik pok.: 44.68 g; Sól: 9.69 g; WW: 33.13 Por; : 20.01 %; : 57.82 %; Ener. z T: 25.50 %; Ener. z Bł.: 3.45 %; K: 5033.89 mg;  |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-03 KUCHNIA SIEDLCE

|                   |           | SIE- Papkowata b/ml  | SIE- Łatwo strawna   | SIE- Bezmleczna   | SIE- Niskotłuszczowa  | SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych   |
|-------------------|-----------|--|--|---|---|---|
| 2024-11-02 sobota | Śniadanie | Platki jęczmienne na wodzie 300 ml ( <b>GLU JĘCZ.</b> )<br>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>Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )   | Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> )<br>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>Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Pomidor 80 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Banan 150 g  | Platki jęczmienne na wodzie 300 ml ( <b>GLU JĘCZ.</b> )<br>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>Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Pomidor 80 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Banan 150 g   | Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> )<br>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>Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Banan 150 g<br>Sałata lodowa 20 g  | Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> )<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>Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Sałata lodowa 20 g  |
|                   | II ŚN     | Banan 150 g  |  |   |   | Kiwi 1 szt 1 szt  |
|                   | Obiad     | Koperkowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml ( <b>SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Gulasz wołowy 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml   | Koperkowa z ryżem () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Kasza jaglana na sypko 180 g<br>Gulasz wołowy 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g<br>Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml   | Koperkowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml ( <b>SEL.</b> )<br>Kasza jaglana na sypko 180 g<br>Gulasz wołowy 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g<br>Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml   | Koperkowa z ryżem () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Kasza jaglana na sypko 180 g<br>Gulasz wołowy 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml  | Koperkowa z ryżem () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Gulasz wołowy 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Kasza jaglana na sypko 180 g<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g<br>Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml   |
|                   | PD        | Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml   |  |   |   | Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <b>MLE.</b> )   |
|                   | 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 indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 25 g ( <b>SOJ, SEL.</b> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Marchew gotowana z olejem () 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 ( <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. 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 25 g ( <b>SOJ, SEL.</b> )<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 ( <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>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 25 g ( <b>SOJ, SEL.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Sałata zielona 20 g | 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>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 30 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 25 g ( <b>SOJ, SEL.</b> )<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Paszтет z soczewicy () 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 25 g ( <b>SOJ, SEL.</b> )<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt |

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-03 KUCHNIA SIEDLCE**

|                      |           | SIE- Papkowata b/ml   | SIE- Łatwo strawna  | SIE- Bezmleczna   | SIE- Niskotłuszczowa  | SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych  |
|----------------------|-----------|---|---|---|---|--|
| 2024-11-02 sobota    | PN        | Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt   | Bułka maślana 1 szt 1 szt ( <b><u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u></b> )  | Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt   | Bułka maślana 1 szt 1 szt ( <b><u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u></b> )  |  |
|                      |           | Wartość energetyczna: 2177.07 kcal; Białko ogółem: 79.66 g; Tłuszcz: 38.74 g; Kw. tł. nasy.: 9.60 g; Węglowodany ogółem: 393.53 g; W tym cukry: 135.72 g; Błonnik pok.: 29.76 g; Sól: 8.34 g; WW: 36.41 Por; : 14.64 %; : 72.30 %; Ener. z T: 16.01 %; Ener. z Bł.: 2.73 %; K: 4238.29 mg;  | Wartość energetyczna: 2440.05 kcal; Białko ogółem: 98.60 g; Tłuszcz: 51.79 g; Kw. tł. nasy.: 21.14 g; Węglowodany ogółem: 407.55 g; W tym cukry: 102.79 g; Błonnik pok.: 27.41 g; Sól: 9.48 g; WW: 38.05 Por; : 16.16 %; : 66.81 %; Ener. z T: 19.10 %; Ener. z Bł.: 2.25 %; K: 3421.61 mg;   | Wartość energetyczna: 1980.89 kcal; Białko ogółem: 79.39 g; Tłuszcz: 38.09 g; Kw. tł. nasy.: 9.96 g; Węglowodany ogółem: 343.86 g; W tym cukry: 97.77 g; Błonnik pok.: 24.84 g; Sól: 7.47 g; WW: 31.92 Por; : 16.03 %; : 69.44 %; Ener. z T: 17.31 %; Ener. z Bł.: 2.51 %; K: 2889.49 mg;   | Wartość energetyczna: 2353.12 kcal; Białko ogółem: 99.09 g; Tłuszcz: 40.46 g; Kw. tł. nasy.: 15.20 g; Węglowodany ogółem: 409.83 g; W tym cukry: 108.32 g; Błonnik pok.: 24.11 g; Sól: 7.86 g; WW: 38.61 Por; : 16.84 %; : 69.67 %; Ener. z T: 15.47 %; Ener. z Bł.: 2.05 %; K: 3702.48 mg;   | Wartość energetyczna: 2593.77 kcal; Białko ogółem: 105.74 g; Tłuszcz: 67.37 g; Kw. tł. nasy.: 18.13 g; Węglowodany ogółem: 411.10 g; W tym cukry: 81.64 g; Błonnik pok.: 42.52 g; Sól: 9.17 g; WW: 36.91 Por; : 16.31 %; : 63.40 %; Ener. z T: 23.38 %; Ener. z Bł.: 3.28 %; K: 4112.05 mg;  |
| 2024-11-03 niedziela | Śniadanie | Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> )<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 ( <b><u>SOJ.</u></b> )<br>Marchew gotowana z olejem () 100 g | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Pomidor 80 g<br>Mix sałat 20 g<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b><u>SOJ.</u></b> )<br>Ser mozzarella kulki 35 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Jabłko pieczone 150 g | Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b><u>SOJ.</u></b> )<br>Pomidor 80 g<br>Mix sałat 20 g<br>Jabłko pieczone 150 g | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b><u>SOJ.</u></b> )<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Mix sałat 20 g | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b><u>SOJ.</u></b> )<br>Ser mozzarella kulki 35 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Pomidorki koktajlowe 80 g<br>Mix sałat 20 g |
|                      | II ŚN     | Jabłko pieczone 150 g   |   |   |   | Jabłko 1 szt 1 szt   |
| 2024-11-03 niedziela | Obiad     | Rosół z makaronem () 300 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL.</u></b> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Pulpet drobiowy 100 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ.</u></b> )<br>Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml   | Rosół z makaronem () 300 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL.</u></b> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Ćwiartka z kurczaka gotowana 130 g<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml  | Rosół z makaronem () 300 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL.</u></b> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Ćwiartka z kurczaka gotowana 100 g<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml  | Rosół z makaronem () 300 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL.</u></b> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Ćwiartka z kurczaka gotowana 130 g<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml   |  |
|                      | PD        | Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml  |   |   |   | Galaretko o smaku truskawkowym 200 g   |

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-03 KUCHNIA SIEDLCE**

|                      |         | SIE- Papkowata b/ml   | SIE- Łatwo strawna  | SIE- Bezmleczna  | SIE- Niskotłuszczowa   | SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych   |
|----------------------|---------|---|---|--|--|---|
| 2024-11-03 niedziela | 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 10g<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Połudwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> )<br>Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</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>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Połudwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> )<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>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 10g<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Połudwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> )<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 ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Połudwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 25 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> )<br>Dżem 25 g 1 szt<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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Połudwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> )<br>Rzodkiew biała 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 ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</b> )   | Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt<br>Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )   | Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt<br>Biszkopty b/m 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</b> )  | Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt<br>Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )  |   |
|                      |         | Wartość energetyczna: 2205.68 kcal; Białko ogółem: 87.04 g; Tłuszcz: 46.10 g; Kw. tł. nasy.: 9.91 g; Węglowodany ogółem: 377.72 g; W tym cukry: 106.58 g; Błonnik pok.: 32.12 g; Sól: 9.00 g; WW: 34.58 Por; : 15.78 %; : 68.50 %; Ener. z T: 18.81 %; Ener. z Bł.: 2.91 %; K: 3706.83 mg;  | Wartość energetyczna: 2456.59 kcal; Białko ogółem: 121.68 g; Tłuszcz: 74.82 g; Kw. tł. nasy.: 30.09 g; Węglowodany ogółem: 336.43 g; W tym cukry: 99.90 g; Błonnik pok.: 23.86 g; Sól: 8.41 g; WW: 31.36 Por; : 19.81 %; : 54.78 %; Ener. z T: 27.41 %; Ener. z Bł.: 1.94 %; K: 4277.14 mg;   | Wartość energetyczna: 2321.16 kcal; Białko ogółem: 107.27 g; Tłuszcz: 64.29 g; Kw. tł. nasy.: 16.32 g; Węglowodany ogółem: 341.52 g; W tym cukry: 96.51 g; Błonnik pok.: 23.86 g; Sól: 7.68 g; WW: 31.89 Por; : 18.49 %; : 58.85 %; Ener. z T: 24.93 %; Ener. z Bł.: 2.06 %; K: 3919.64 mg;  | Wartość energetyczna: 2117.15 kcal; Białko ogółem: 104.16 g; Tłuszcz: 48.06 g; Kw. tł. nasy.: 17.32 g; Węglowodany ogółem: 328.72 g; W tym cukry: 95.91 g; Błonnik pok.: 21.65 g; Sól: 6.39 g; WW: 30.79 Por; : 19.68 %; : 62.11 %; Ener. z T: 20.43 %; Ener. z Bł.: 2.04 %; K: 4174.55 mg;  | Wartość energetyczna: 2409.58 kcal; Białko ogółem: 123.18 g; Tłuszcz: 75.05 g; Kw. tł. nasy.: 24.79 g; Węglowodany ogółem: 328.99 g; W tym cukry: 74.86 g; Błonnik pok.: 37.39 g; Sól: 8.03 g; WW: 29.31 Por; : 20.45 %; : 54.61 %; Ener. z T: 28.03 %; Ener. z Bł.: 3.10 %; K: 4789.09 mg;   |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-03 KUCHNIA SIEDLCE

|                          | SIE- Bogatobiałkowa | SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna  | SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka  | SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka  | SIE- Kleikowa  |  |
|--------------------------|---------------------|---|--|--|--|--|
| 2024-10-28, poniedziałek | Śniadanie           | <p>Płatki pszenne 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 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 80 g<br/>Roszponka 20 g</p>                              | <p>Płatki pszenne na wodzie 300 g (<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 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/>Roszponka 20 g</p>  | <p>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. 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>)<br/>Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE.</u>)<br/>Jabłko pieczone 150 g<br/>Pomidor 80 g<br/>Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u>)<br/>Roszponka 20 g</p> | <p>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/>Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE.</u>)<br/>Jabłko pieczone 150 g<br/>Pomidor 80 g<br/>Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u>)<br/>Roszponka 20 g</p> | <p>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>)</p>                                   |
|                          | II ŚN               | <p>Jabłko pieczone 150 g</p>  | <p>Jabłko pieczone 150 g<br/>Wafle ryżowe 30 g</p>   |  |  |  |
|                          | Obiad               | <p>Dyniowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)<br/>Makaron z serem 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)<br/>Mus z jabłek () z/c 100 g<br/>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml</p>   | <p>Dyniowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)<br/>Makaron 180 g (<u>GLU PSZ.</u>)<br/>Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)<br/>Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>)<br/>Surówka z marchwi z olejem () 200 g<br/>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml</p>   | <p>Dyniowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)<br/>Makaron z serem 250 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)<br/>Mus z jabłek () z/c 100 g<br/>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml</p>   | <p>Dyniowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)<br/>Makaron z serem 150 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)<br/>Mus z jabłek () z/c 100 g<br/>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml</p>   | <p>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>)</p>                                   |
|                          | PD                  | <p>Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)<br/>Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>)</p>   | <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)<br/>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br/>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g<br/>Sałata zielona 20 g</p>  |  |  |  |
|                          | Kolacja             | <p>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 piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g (<u>SOJ, SEL.</u>)<br/>Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)<br/>Sałata zielona 20 g<br/>Jogurt brzoskwiniowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)<br/>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br/>Pomidor 80 g</p> | <p>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 z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g (<u>SOJ, SEL.</u>)<br/>Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)<br/>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br/>Sałata zielona 20 g<br/>Pomidor 80 g<br/>Galaretko o smaku brzoskwiniowym 200 g</p> | <p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br/>Chleb bezglutenowy 100 g<br/>Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>)<br/>Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g (<u>SOJ, SEL.</u>)<br/>Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)<br/>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br/>Sałata zielona 20 g<br/>Pomidor 80 g</p>                                     | <p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br/>Chleb bezglutenowy 100 g<br/>Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>)<br/>Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 20 g (<u>SOJ, SEL.</u>)<br/>Sałata zielona 20 g<br/>Dżem 25 g 1 szt<br/>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br/>Pomidor 80 g</p>   | <p>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</p> |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-03 KUCHNIA SIEDLCE

|                          | SIE- Bogatobiałkowa  | SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna  | SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka   | SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka   | SIE- Kleikowa   |
|--------------------------|--|---|---|---|---|
| 2024-10-28, poniedziałek | PN<br>Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt<br>( <u>MLE</u> )<br>Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g   | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt<br>Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g   |   |   | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt   |
|                          | Wartość energetyczna: 2794.35 kcal; Białko ogółem: 110.33 g; Tłuszcz: 64.52 g; Kw. tł. nasy.: 32.65 g; Węglowodany ogółem: 449.74 g; W tym cukry: 132.30 g; Błonnik pok.: 23.25 g; Sól: 8.74 g; WW: 42.76 Por; : 15.79 %; : 64.38 %; Ener. z T: 20.78 %; Ener. z Bł.: 1.66 %; K: 2942.62 mg;   | Wartość energetyczna: 2709.48 kcal; Białko ogółem: 103.75 g; Tłuszcz: 57.54 g; Kw. tł. nasy.: 12.47 g; Węglowodany ogółem: 460.67 g; W tym cukry: 109.57 g; Błonnik pok.: 42.68 g; Sól: 10.33 g; WW: 41.83 Por; : 15.32 %; : 68.01 %; Ener. z T: 19.11 %; Ener. z Bł.: 3.15 %; K: 3540.41 mg;   | Wartość energetyczna: 2097.38 kcal; Białko ogółem: 61.21 g; Tłuszcz: 58.19 g; Kw. tł. nasy.: 26.58 g; Węglowodany ogółem: 343.07 g; W tym cukry: 83.75 g; Błonnik pok.: 22.67 g; Sól: 3.36 g; WW: 32.08 Por; : 11.67 %; : 65.43 %; Ener. z T: 24.97 %; Ener. z Bł.: 2.16 %; K: 2218.43 mg;                                  | Wartość energetyczna: 1900.00 kcal; Białko ogółem: 44.29 g; Tłuszcz: 50.61 g; Kw. tł. nasy.: 23.96 g; Węglowodany ogółem: 328.16 g; W tym cukry: 89.35 g; Błonnik pok.: 22.02 g; Sól: 2.83 g; WW: 30.72 Por; : 9.32 %; : 69.09 %; Ener. z T: 23.97 %; Ener. z Bł.: 2.32 %; K: 2074.96 mg;   | Wartość energetyczna: 887.22 kcal; Białko ogółem: 19.66 g; Tłuszcz: 7.47 g; Kw. tł. nasy.: 0.18 g; Węglowodany ogółem: 184.88 g; W tym cukry: 34.15 g; Błonnik pok.: 2.73 g; Sól: 0.19 g; WW: 18.29 Por; : 8.86 %; : 83.35 %; Ener. z T: 7.57 %; Ener. z Bł.: 0.62 %; K: 127.46 mg; |
| 2024-10-29 wtorek        | Śniadanie<br>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>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g<br>Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Rukola 20 g | 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 dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 25 g ( <u>SOJ</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Rukola 20 g | Herbata czarna ekspresowa 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 25 g<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Banan 150 g<br>Pomidor 80 g<br>Rukola 20 g<br>Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )  | 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 20 g<br>Dżem 25 g 2 szt<br>Pomidor 80 g<br>Rukola 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> )  |
|                          | Banan 150 g  |   |   |   |   |
|                          | II ŚN<br>Brokułowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Ryż na sypko 180 g<br>Szynka wieprzowa gotowana 100 g<br>Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Buraczki gotowane () 100 g<br>Surówka z selera i jabłka () 100 g ( <u>MLE, SEL</u> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml  | Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Ryż na sypko 180 g<br>Szynka wieprzowa gotowana 100 g<br>Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Buraczki gotowane () 200 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml   | Brokułowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Ryż na sypko (brązowy) 180 g<br>Szynka wieprzowa gotowana 50 g<br>Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Buraczki gotowane () 100 g<br>Surówka z selera i jabłka () 100 g ( <u>MLE, SEL</u> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Szynka wieprzowa gotowana 30 g<br>Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Buraczki gotowane () 100 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml<br>Surówka z selera i jabłka () 100 g ( <u>MLE, SEL</u> ) | 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<br>Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )   | Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml<br>Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )   |   |   |   |



**Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-03 KUCHNIA SIEDLCE**

|                   |           | SIE- Bogatobiałkowa   | SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna   | SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka  | SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka   | SIE- Kleikowa  |
|-------------------|-----------|---|--|--|---|--|
| 2024-10-29 wtorek | 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>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Galaretki drobiowa z udźca kurczaka ( ) 200 g ( <b>SEL.</b> )<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 ( <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>Galaretki drobiowa z udźca kurczaka ( ) 200 g ( <b>SEL.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Sałata zielona 20 g   | Chleb bezglutenowy 100 g<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<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 bezglutenowy 100 g<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g ( <b>SOJ.</b> )<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 granulowana z/c 250 ml<br>Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt   |
|                   | PN        | Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> )   | Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt  | Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> )  |   | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt  |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2430.87 kcal; Białko ogółem: 112.71 g; Tłuszcz: 52.63 g; Kw. tł. nasy.: 23.07 g; Węglowodany ogółem: 390.23 g; W tym cukry: 111.85 g; Błonnik pok.: 30.14 g; Sól: 6.70 g; WW: 36.17 Por.; : 18.55 %; : 64.21 %; Ener. z T: 19.49 %; Ener. z Bł.: 2.48 %; K: 4564.65 mg;   | Wartość energetyczna: 2332.83 kcal; Białko ogółem: 95.57 g; Tłuszcz: 44.09 g; Kw. tł. nasy.: 11.70 g; Węglowodany ogółem: 402.22 g; W tym cukry: 135.18 g; Błonnik pok.: 26.03 g; Sól: 7.50 g; WW: 37.68 Por.; : 16.39 %; : 68.97 %; Ener. z T: 17.01 %; Ener. z Bł.: 2.23 %; K: 4142.99 mg;   | Wartość energetyczna: 1958.11 kcal; Białko ogółem: 51.16 g; Tłuszcz: 50.78 g; Kw. tł. nasy.: 20.95 g; Węglowodany ogółem: 330.10 g; W tym cukry: 102.60 g; Błonnik pok.: 25.76 g; Sól: 3.04 g; WW: 30.55 Por.; : 10.45 %; : 67.43 %; Ener. z T: 23.34 %; Ener. z Bł.: 2.63 %; K: 3327.67 mg; | Wartość energetyczna: 1790.63 kcal; Białko ogółem: 36.55 g; Tłuszcz: 42.66 g; Kw. tł. nasy.: 19.35 g; Węglowodany ogółem: 325.10 g; W tym cukry: 111.90 g; Błonnik pok.: 23.68 g; Sól: 2.56 g; WW: 30.36 Por.; : 8.16 %; : 72.62 %; Ener. z T: 21.44 %; Ener. z Bł.: 2.64 %; K: 4282.44 mg; | Wartość energetyczna: 887.22 kcal; Białko ogółem: 19.86 g; Tłuszcz: 7.47 g; Kw. tł. nasy.: 0.18 g; Węglowodany ogółem: 184.88 g; W tym cukry: 34.15 g; Błonnik pok.: 2.73 g; Sól: 0.25 g; WW: 18.29 Por.; : 8.95 %; : 83.35 %; Ener. z T: 7.57 %; Ener. z Bł.: 0.62 %; K: 159.20 mg; |
| 2024-10-30 środa  | Śniadanie | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> )<br>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>Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny ( ) 80 g ( <b>RYB.</b> )<br>Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Mix sałat 20 g | Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml<br>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>Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny ( ) 80 g ( <b>RYB.</b> )<br>Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Mix sałat 20 g | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb bezglutenowy 100 g<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Pomidor 80 g<br>Mix sałat 20 g<br>Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml  | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb bezglutenowy 100 g<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Pomidor 80 g<br>Mix sałat 20 g<br>Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml | Kleik ryżowy na wodzie 200 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )  |
|                   | II ŚN     | Jabłko pieczone 150 g   |  |  |   |  |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-03 KUCHNIA SIEDLCE

|                  | SIE- Bogatobiałkowa | SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna  | SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka   | SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka   | SIE- Kleikowa   |  |
|------------------|---------------------|---|---|---|---|--|
| 2024-10-30 środa | Obiad               | <p>Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)<br/>                     Ziemniaki gotowane () 180 g<br/>                     Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)<br/>                     Sos pietruszkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)<br/>                     Marchew gotowana z olejem () 100 g<br/>                     Fasolka szparagowa z wody* 100 g<br/>                     Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>  | <p>Jarzynowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)<br/>                     Ziemniaki gotowane () 180 g<br/>                     Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)<br/>                     Sos pietruszkowy (bez mleka) 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)<br/>                     Marchew gotowana z olejem () 100 g<br/>                     Fasolka szparagowa z wody* 100 g<br/>                     Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>                               | <p>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml<br/>                     Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)<br/>                     Ziemniaki gotowane () 180 g<br/>                     Pulpet drobiowy 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)<br/>                     Sos pietruszkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)<br/>                     Marchew gotowana z olejem () 100 g<br/>                     Fasolka szparagowa z wody* 100 g</p>   | <p>Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)<br/>                     Ziemniaki gotowane () 180 g<br/>                     Marchew gotowana z olejem () 100 g<br/>                     Fasolka szparagowa z wody* 100 g<br/>                     Pulpet drobiowy 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)<br/>                     Sos pietruszkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)<br/>                     Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p> | <p>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>)</p>   |
|                  | PD                  | <p>Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)<br/>                     Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)</p>  | <p>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,parzonyw ostonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ.</u>)<br/>                     Sałata zielona 10 g</p>   |   |   |  |
|                  | Kolacja             | <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/>                     Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkimw wody wędzona parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>)<br/>                     Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>)<br/>                     Pomidor 80 g<br/>                     Sałata zielona 20 g<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/>                     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 75 g<br/>                     Pomidor 80 g<br/>                     Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br/>                     Sałata zielona 20 g</p> | <p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br/>                     Chleb bezglutenowy 100 g<br/>                     Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>)<br/>                     Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkimw wody wędzona parzona 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>)<br/>                     Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>)<br/>                     Pomidor 80 g<br/>                     Sałata zielona 20 g<br/>                     Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p> | <p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br/>                     Chleb bezglutenowy 100 g<br/>                     Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>)<br/>                     Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkimw wody wędzona parzona 20 g (<u>GLU PSZ, 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</p>         | <p>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</p>  |
|                  | PN                  | <p>Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)</p>   | <p>Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g<br/>                     Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt</p>  | <p>Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)</p>   |   | <p>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>   |
|                  |                     | <p>Wartość energetyczna: 2548.42 kcal; Białko ogółem: 101.70 g; Tłuszcz: 63.28 g; Kw. tł. nasy.: 26.78 g; Węglowodany ogółem: 406.22 g; W tym cukry: 103.20 g; Błonnik pok.: 30.20 g; Sól: 8.75 g; WW: 37.79 Por; : 15.96 %; : 63.76 %; Ener. z T: 22.35 %; Ener. z Bł.: 2.37 %; K: 4371.03 mg;</p>   | <p>Wartość energetyczna: 2236.43 kcal; Białko ogółem: 92.28 g; Tłuszcz: 46.78 g; Kw. tł. nasy.: 11.39 g; Węglowodany ogółem: 374.83 g; W tym cukry: 65.19 g; Błonnik pok.: 33.89 g; Sól: 9.61 g; WW: 34.22 Por; : 16.51 %; : 67.04 %; Ener. z T: 18.82 %; Ener. z Bł.: 3.03 %; K: 3746.39 mg;</p>   | <p>Wartość energetyczna: 1999.25 kcal; Białko ogółem: 48.01 g; Tłuszcz: 61.79 g; Kw. tł. nasy.: 24.69 g; Węglowodany ogółem: 320.03 g; W tym cukry: 84.15 g; Błonnik pok.: 21.69 g; Sól: 4.55 g; WW: 29.98 Por; : 9.61 %; : 64.03 %; Ener. z T: 27.82 %; Ener. z Bł.: 2.17 %; K: 3118.53 mg;</p>  | <p>Wartość energetyczna: 1923.17 kcal; Białko ogółem: 39.52 g; Tłuszcz: 54.31 g; Kw. tł. nasy.: 19.95 g; Węglowodany ogółem: 326.93 g; W tym cukry: 92.65 g; Błonnik pok.: 21.66 g; Sól: 3.42 g; WW: 30.72 Por; : 8.22 %; : 68.00 %; Ener. z T: 25.41 %; Ener. z Bł.: 2.25 %; K: 3082.11 mg;</p>  | <p>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;</p> |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-03 KUCHNIA SIEDLCE

|                     |  | SIE- Bogatobiałkowa  | SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna   | SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka  | SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka  | SIE- Kleikowa  |
|---------------------|--|--|--|--|--|--|
| 2024-10-31 czwartek | Śniadanie  | <p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</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 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/>                     Sałatka jarzynowa - dieta () 200 g (<u>MLE, SEL.</u>)<br/>                     Sałata zielona 20 g</p> | <p>Płatki ryżowe na wodzie 300 g<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/>                     Sałatka jarzynowa - dieta (bez mleka) () 200 g (<u>SEL.</u>)<br/>                     Sałata zielona 20 g</p> | <p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br/>                     Chleb bezglutenowy 100 g<br/>                     Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>)<br/>                     Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>)<br/>                     Sałatka jarzynowa - dieta (bez mleka) () 200 g (<u>SEL.</u>)<br/>                     Banan 150 g<br/>                     Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml<br/>                     Sałata zielona 20 g</p> | <p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br/>                     Chleb bezglutenowy 100 g<br/>                     Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>)<br/>                     Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ.</u>)<br/>                     Sałatka jarzynowa - dieta (bez mleka) () 200 g (<u>SEL.</u>)<br/>                     Banan 150 g<br/>                     Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml<br/>                     Sałata zielona 20 g</p> | <p>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>)</p> |
|                     | II ŚN  | Banan 150 g  |  |  |  |  |
|                     | Obiad  | <p>Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)<br/>                     Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>)<br/>                     Cukinia pieczona z olejem () 100 g<br/>                     Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g<br/>                     Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>  | <p>Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)<br/>                     Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>)<br/>                     Cukinia pieczona z olejem () 100 g<br/>                     Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g<br/>                     Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>   | <p>Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)<br/>                     Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 150 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>)<br/>                     Cukinia pieczona z olejem () 100 g<br/>                     Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g<br/>                     Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>   | <p>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>)</p>   |  |
| PD                  | <p>Serek homogenizowany o smaku waniliowym 140g 1 szt (<u>MLE.</u>)<br/>                     Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)</p> | <p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)<br/>                     Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br/>                     Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>)<br/>                     Sałata zielona 10 g</p>   |  |  |  |  |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-03 KUCHNIA SIEDLCE

|                     |           | SIE- Bogatobiałkowa  | SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna  | SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka   | SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka  | SIE- Kleikowa   |
|---------------------|-----------|--|---|---|--|---|
| 2024-10-31 czwartek | Kolacja   | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Leczo z drobiem-dieta () 300 g<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Melon 100 g   | Herbata czarna granulowana z/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>Melon 100 g  | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb bezglutenowy 100 g<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt         | Chleb bezglutenowy 100 g<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<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> )   |
|                     | PN        | Wafle ryżowe 30 g<br>Dżem 25 g 1 szt   |   | Dżem 25 g 1 szt<br>Wafle ryżowe 30 g  |  | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt   |
|                     |           | Wartość energetyczna: 2786.85 kcal; Białko ogółem: 108.68 g; Tłuszcz: 61.81 g; Kw. tł. nasy.: 19.19 g; Węglowodany ogółem: 466.87 g; W tym cukry: 151.18 g; Błonnik pok.: 40.24 g; Sól: 7.51 g; WW: 42.67 Por; : 15.60 %; : 67.01 %; Ener. z T: 19.96 %; Ener. z Bł.: 2.89 %; K: 5795.07 mg;   | Wartość energetyczna: 2658.36 kcal; Białko ogółem: 99.04 g; Tłuszcz: 60.41 g; Kw. tł. nasy.: 10.05 g; Węglowodany ogółem: 449.39 g; W tym cukry: 110.40 g; Błonnik pok.: 40.65 g; Sól: 8.38 g; WW: 40.85 Por; : 14.90 %; : 67.62 %; Ener. z T: 20.45 %; Ener. z Bł.: 3.06 %; K: 5412.52 mg;   | Wartość energetyczna: 2395.37 kcal; Białko ogółem: 53.65 g; Tłuszcz: 71.80 g; Kw. tł. nasy.: 21.77 g; Węglowodany ogółem: 395.57 g; W tym cukry: 112.34 g; Błonnik pok.: 28.56 g; Sól: 3.88 g; WW: 36.80 Por; : 8.96 %; : 66.06 %; Ener. z T: 26.98 %; Ener. z Bł.: 2.38 %; K: 4116.19 mg;  | Wartość energetyczna: 2152.39 kcal; Białko ogółem: 36.81 g; Tłuszcz: 63.16 g; Kw. tł. nasy.: 20.13 g; Węglowodany ogółem: 368.98 g; W tym cukry: 110.05 g; Błonnik pok.: 25.01 g; Sól: 2.77 g; WW: 34.50 Por; : 6.84 %; : 68.57 %; Ener. z T: 26.41 %; Ener. z Bł.: 2.32 %; K: 3723.08 mg; | Wartość energetyczna: 887.22 kcal; Białko ogółem: 19.66 g; Tłuszcz: 7.47 g; Kw. tł. nasy.: 0.18 g; Węglowodany ogółem: 184.88 g; W tym cukry: 34.15 g; Błonnik pok.: 2.73 g; Sól: 0.19 g; WW: 18.29 Por; : 8.86 %; : 83.35 %; Ener. z T: 7.57 %; Ener. z Bł.: 0.62 %; K: 127.46 mg; |
| 2024-11-01 piątek   | Śniadanie | Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, 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>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g | Kasza manna na wodzie 300 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<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 oslonce niejadalnej 75 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g | Chleb bezglutenowy 100 g<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt | Chleb bezglutenowy 100 g<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Dżem 25 g 2 szt<br>Pomidor 80 g<br>Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 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> )  |
|                     | II ŚN     | Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt   |   |   |  |   |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-03 KUCHNIA SIEDLCE

|                   | SIE- Bogatobiałkowa  | SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna   | SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka  | SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka  | SIE- Kleikowa  |  |
|-------------------|--|--|--|--|--|--|
| 2024-11-01 piątek | Obiad  | Szpinakowa z zacierką () 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Pulpet rybny (Morszczuk) 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> )<br>Sos koperkowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <b>SEL.</b> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml  | Szpinakowa z zacierką (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Pulpet rybny (Morszczuk) 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> )<br>Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <b>SEL.</b> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Szpinakowa z zacierką (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Pulpet rybny (Morszczuk) 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> )<br>Sos koperkowy (bez mleka) 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <b>SEL.</b> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Szpinakowa z zacierką (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Pulpet rybny (Morszczuk) 40 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> )<br>Sos koperkowy (bez mleka) 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <b>SEL.</b> )<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 ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )                                   |
|                   | PD   | Jogurt brzoskwiowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )  | Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%<br>tł 5 g<br>Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> )<br>Sałata zielona 20 g   |  |  |  |
|                   | 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>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta z jaj 80 g ( <b>JAJ, MLE.</b> )<br>Serek homo z natką pietruszki 50 g ( <b>MLE.</b> )<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 ( <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%<br>tł 10 g<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> )<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 ( <b>MLE.</b> )<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 25 g ( <b>SOJ.</b> )<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 ( <b>MLE.</b> )<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 20 g ( <b>SOJ.</b> )<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 granulowana z/c 250 ml<br>Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt |
|                   | PN   | Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Biszkopty b/m 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</b> )  | Biszkopty b/m 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</b> )<br>Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt  | Biszkopty b/m 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</b> )   |  | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt  |
|                   | Wartość energetyczna: 2708.96 kcal; Białko ogółem: 131.21 g; Tłuszcz: 75.32 g; Kw. tł. nasy.: 26.45 g; Węglowodany ogółem: 388.89 g; W tym cukry: 116.02 g; Błonnik pok.: 29.98 g; Sól: 8.02 g; WW: 36.03 Por; : 19.37 %; : 57.42 %; Ener. z T: 25.02 %; Ener. z Bł.: 2.21 %; K: 4912.73 mg; | Wartość energetyczna: 2480.06 kcal; Białko ogółem: 98.97 g; Tłuszcz: 70.00 g; Kw. tł. nasy.: 16.32 g; Węglowodany ogółem: 377.45 g; W tym cukry: 77.23 g; Błonnik pok.: 30.54 g; Sól: 9.00 g; WW: 34.75 Por; : 15.96 %; : 60.88 %; Ener. z T: 25.40 %; Ener. z Bł.: 2.46 %; K: 3805.57 mg;   | Wartość energetyczna: 2029.76 kcal; Białko ogółem: 57.49 g; Tłuszcz: 62.11 g; Kw. tł. nasy.: 19.51 g; Węglowodany ogółem: 317.65 g; W tym cukry: 62.07 g; Błonnik pok.: 23.20 g; Sól: 4.22 g; WW: 29.61 Por; : 11.33 %; : 62.60 %; Ener. z T: 27.54 %; Ener. z Bł.: 2.29 %; K: 3224.61 mg;   | Wartość energetyczna: 1890.64 kcal; Białko ogółem: 34.74 g; Tłuszcz: 55.32 g; Kw. tł. nasy.: 18.98 g; Węglowodany ogółem: 321.57 g; W tym cukry: 68.51 g; Błonnik pok.: 23.11 g; Sól: 2.90 g; WW: 30.02 Por; : 7.35 %; : 68.03 %; Ener. z T: 26.33 %; Ener. z Bł.: 2.44 %; K: 3135.35 mg;  | Wartość energetyczna: 887.22 kcal; Białko ogółem: 19.96 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: 0.28 g; WW: 18.29 Por; : 9.00 %; : 83.35 %; Ener. z T: 7.57 %; Ener. z Bł.: 0.62 %; K: 175.07 mg;  |  |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-03 KUCHNIA SIEDLCE

|                   |           | SIE- Bogatobiałkowa   | SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna  | SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka   | SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka   | SIE- Kleikowa   |  |
|-------------------|-----------|---|---|---|---|---|--|
| 2024-11-02 sobota | Śniadanie | Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> )<br>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>Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata lodowa 20 g  | Platki jęczmienne na wodzie 300 ml ( <b>GLU JĘCZ.</b> )<br>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 10g<br>Miód (25g) 1 szt<br>Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata lodowa 20 g  | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb bezglutenowy 100 g<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Banan 150 g<br>Miód 50 g<br>Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Sałata lodowa 20 g      | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb bezglutenowy 100 g<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Miód 50 g<br>Pomidor 80 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Banan 150 g<br>Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )      | Kleik ryżowy na wodzie 200 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) |  |
|                   | II ŚN     | Banan 150 g   |   |   |   |   |  |
|                   | Obiad     | Koperkowa z ryżem ( ) 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Kasza jaglana na sypko 180 g<br>Gulasz wołowy 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c ( ) 100 g<br>Buraczki gotowane drobno tarte ( ) 100 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml   | Koperkowa z ryżem (bez mleka) ( ) 300 ml ( <b>SEL.</b> )<br>Kasza jaglana na sypko 180 g<br>Gulasz wołowy 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c ( ) 100 g<br>Buraczki gotowane drobno tarte ( ) 100 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml  | Koperkowa z ryżem ( ) 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Kasza jaglana na sypko 180 g<br>Gulasz wołowy 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c ( ) 100 g<br>Buraczki gotowane drobno tarte ( ) 100 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                              | Koperkowa z ryżem (bez mleka) ( ) 300 ml ( <b>SEL.</b> )<br>Kasza jaglana na sypko 180 g<br>Gulasz wołowy 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c ( ) 100 g<br>Buraczki gotowane drobno tarte ( ) 100 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 ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )  |  |
|                   | PD        | Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <b>MLE.</b> )<br>Wafelki 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )   | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Sałata zielona 20 g   |   |   |   |  |
|                   | 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>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>Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g ( <b>SOJ, SEL.</b> )<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 ( <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 10g<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g ( <b>SOJ, SEL.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Sałata zielona 20 g | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb bezglutenowy 100 g<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 30 g ( <b>SOJ, SEL.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Sałata zielona 20 g | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb bezglutenowy 100 g<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g ( <b>SOJ, SEL.</b> )<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 granulowana z/c 250 ml<br>Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) |  |

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-03 KUCHNIA SIEDLCE**

|                      |                                      | SIE- Bogatobiałkowa  | SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna   | SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka  | SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka   | SIE- Kleikowa   |
|----------------------|--------------------------------------|--|--|--|---|---|
| 2024-11-02 sobota    | PN                                   | Bulka maślana 1 szt 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )  |  | Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt  |   | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt   |
|                      |                                      | Wartość energetyczna: 2769.58 kcal; Białko ogółem: 113.07 g; Tłuszcz: 66.23 g; Kw. tł. nasy.: 29.64 g; Węglowodany ogółem: 442.81 g; W tym cukry: 127.29 g; Błonnik pok.: 27.45 g; Sól: 11.11 g; WW: 41.58 Por; : 16.33 %; : 63.95 %; Ener. z T: 21.52 %; Ener. z Bł.: 1.98 %; K: 3694.04 mg;  | Wartość energetyczna: 2219.21 kcal; Białko ogółem: 89.07 g; Tłuszcz: 47.64 g; Kw. tł. nasy.: 12.77 g; Węglowodany ogółem: 373.09 g; W tym cukry: 98.04 g; Błonnik pok.: 26.87 g; Sól: 8.47 g; WW: 34.62 Por; : 16.05 %; : 67.25 %; Ener. z T: 19.32 %; Ener. z Bł.: 2.42 %; K: 2992.17 mg;   | Wartość energetyczna: 2006.15 kcal; Białko ogółem: 46.95 g; Tłuszcz: 49.45 g; Kw. tł. nasy.: 19.71 g; Węglowodany ogółem: 350.65 g; W tym cukry: 98.69 g; Błonnik pok.: 17.82 g; Sól: 3.23 g; WW: 33.34 Por; : 9.36 %; : 69.91 %; Ener. z T: 22.19 %; Ener. z Bł.: 1.78 %; K: 2529.99 mg;                          | Wartość energetyczna: 1936.18 kcal; Białko ogółem: 39.21 g; Tłuszcz: 46.59 g; Kw. tł. nasy.: 19.03 g; Węglowodany ogółem: 347.34 g; W tym cukry: 98.25 g; Błonnik pok.: 17.76 g; Sól: 2.42 g; WW: 33.01 Por; : 8.10 %; : 71.76 %; Ener. z T: 21.66 %; Ener. z Bł.: 1.83 %; K: 2456.33 mg; | Wartość energetyczna: 887.22 kcal; Białko ogółem: 19.86 g; Tłuszcz: 7.47 g; Kw. tł. nasy.: 0.18 g; Węglowodany ogółem: 184.88 g; W tym cukry: 34.15 g; Błonnik pok.: 2.73 g; Sól: 0.25 g; WW: 18.29 Por; : 8.95 %; : 83.35 %; Ener. z T: 7.57 %; Ener. z Bł.: 0.62 %; K: 159.20 mg; |
| 2024-11-03 niedziela | Śniadanie                            | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bulka 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>Pomidor 80 g<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE.</b> )<br>Mix sałat 20 g | Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bulka 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 75 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Mix sałat 20 g | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb bezglutenowy 100 g<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Biszkopty b/m 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</b> )<br>Mix sałat 20 g | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb bezglutenowy 100 g<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Mix sałat 20 g         | Kleik ryżowy na wodzie 200 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )   |
|                      | II ŚN                                | Jabłko pieczone 150 g  |  |  |   |   |
|                      | Obiad                                | Rosół z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Ćwiartka z kurczaka gotowana 130 g<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml  | Rosół z makaronem PKU () 300 ml ( <b>SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Ćwiartka z kurczaka gotowana 60 g<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml  | Rosół z makaronem PKU () 300 ml ( <b>SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Ćwiartka z kurczaka gotowana 30 g<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                                 | Rosół z makaronem PKU () 300 ml ( <b>SEL.</b> )<br>Ćwiartka z kurczaka gotowana 30 g<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g<br>Brokuł gotowany* 100 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 ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )   |
| PD                   | Galaretką o smaku truskawkowym 200 g |  |  |  |   |   |

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-03 KUCHNIA SIEDLCE**

|                      |         | SIE- Bogatobiałkowa   | SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna   | SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka   | SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka   | SIE- Kleikowa   |
|----------------------|---------|---|--|---|---|---|
| 2024-11-03 niedziela | 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>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Połudwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkowym wody wędzona parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> )<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 ( <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>Połudwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkowym wody wędzona parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> )<br>Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> )<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 ( <b>MLE.</b> )<br>Połudwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkowym wody wędzona parzona 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> )<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 ( <b>MLE.</b> )<br>Połudwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkowym wody wędzona parzona 20 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> )<br>Dżem 25 g 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 granulowana z/c 250 ml<br>Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt  |
|                      | PN      | Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt<br>Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )   | Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt<br>Biszkopty b/m 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</b> )  | Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt   |   | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt   |
|                      |         | Wartość energetyczna: 2586.92 kcal; Białko ogółem: 124.65 g; Tłuszcz: 74.82 g; Kw. tł. nasy.: 30.09 g; Węglowodany ogółem: 365.43 g; W tym cukry: 99.90 g; Błonnik pok.: 23.86 g; Sól: 8.41 g; WW: 34.26 Por; : 19.27 %; : 56.50 %; Ener. z T: 26.03 %; Ener. z Bł.: 1.84 %; K: 4277.14 mg;   | Wartość energetyczna: 2442.63 kcal; Białko ogółem: 122.78 g; Tłuszcz: 66.30 g; Kw. tł. nasy.: 16.90 g; Węglowodany ogółem: 350.38 g; W tym cukry: 77.65 g; Błonnik pok.: 23.86 g; Sól: 9.59 g; WW: 32.67 Por; : 20.11 %; : 57.38 %; Ener. z T: 24.43 %; Ener. z Bł.: 1.95 %; K: 3919.64 mg;  | Wartość energetyczna: 1953.33 kcal; Białko ogółem: 56.19 g; Tłuszcz: 62.14 g; Kw. tł. nasy.: 22.60 g; Węglowodany ogółem: 299.21 g; W tym cukry: 86.06 g; Błonnik pok.: 17.47 g; Sól: 3.50 g; WW: 28.21 Por; : 11.51 %; : 61.27 %; Ener. z T: 28.63 %; Ener. z Bł.: 1.79 %; K: 3308.34 mg;                    | Wartość energetyczna: 1751.32 kcal; Białko ogółem: 39.03 g; Tłuszcz: 52.73 g; Kw. tł. nasy.: 20.48 g; Węglowodany ogółem: 287.58 g; W tym cukry: 95.50 g; Błonnik pok.: 17.47 g; Sól: 2.81 g; WW: 27.09 Por; : 8.91 %; : 65.68 %; Ener. z T: 27.10 %; Ener. z Bł.: 2.00 %; K: 3107.34 mg;                     | Wartość energetyczna: 887.22 kcal; Białko ogółem: 19.66 g; Tłuszcz: 7.47 g; Kw. tł. nasy.: 0.18 g; Węglowodany ogółem: 184.88 g; W tym cukry: 34.15 g; Błonnik pok.: 2.73 g; Sól: 0.19 g; WW: 18.29 Por; : 8.86 %; : 83.35 %; Ener. z T: 7.57 %; Ener. z Bł.: 0.62 %; K: 127.46 mg; |



**Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-03 KUCHNIA SIEDLCE**

|                          |           | SIE- Kleikowa rozszerzona  | SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa  | SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa  | SIE- Bogatoresztkowa   | SIE- Bezglutenowa   |  |
|--------------------------|-----------|--|---|---|--|---|--|
| 2024-10-28, poniedziałek | Śniadanie | Kleik ryżowy na wodzie 200 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> )                                  | Płatki kukurydziane na mleku 250 ml ( <b>MLE,</b> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <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>Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE,</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Rozzponka 20 g   | Płatki kukurydziane na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 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 80 g<br>Rozzponka 20 g   | Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 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 80 g<br>Rozzponka 20 g | Płatki ryżowe błyskawiczne na mleku 300 g ( <b>MLE,</b> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb bezglutenowy 100 g<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ,</b> )<br>Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE,</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Gruszka 150 g<br>Rozzponka 20 g  |  |
|                          | 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 150 g   |   |  |   |  |
|                          | Obiad     | Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml   | Dyniowa z ziemniakami () 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> )<br>Makaron z serem 200 g ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )<br>Mus z jabłek () z/c 100 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml   | Dyniowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> )<br>Makaron z serem 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )<br>Mus z jabłek () z/c 100 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml   | Fasolowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )<br>Makaron pełnoziarnisty z serem 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )<br>Mus z jabłek () z/c 100 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml   | Dyniowa z ziemniakami (bez glutenu) () 300 ml ( <b>MLE, SEL,</b> )<br>Makaron bezglutenowy z serem biały 300 g ( <b>MLE,</b> )<br>Mus z jabłek () z/c 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                                  | Budyń o smaku waniliowym z/c 100 ml ( <b>MLE,</b> )<br>Biszkopty b/m 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ,</b> )   | Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml ( <b>MLE,</b> )<br>Biszkopty b/m 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ,</b> )   | Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml ( <b>MLE,</b> )<br>Mieszanka studencka 30 g ( <b>OZI, ORZ,</b> )   |   |  |
|                          | Kolacja   | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> )<br>Kleik ryżowy na wodzie 200 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> )<br>Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 25 g ( <b>SOJ, SEL,</b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | 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 piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 30 g ( <b>SOJ, SEL,</b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> )<br>Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Sałata zielona 20 g<br>Ogórek kiszony 80 g | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb razowy pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> )<br>Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 30 g ( <b>SOJ, SEL,</b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> )<br>Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Sałata zielona 20 g<br>Ogórek kiszony 80 g             | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb bezglutenowy 100 g<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> )<br>Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 30 g ( <b>SOJ, SEL,</b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Ogórek kiszony 80 g |  |

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-03 KUCHNIA SIEDLCE**

|                          |  | SIE- Kleikowa rozszerzona   | SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa   | SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa  | SIE- Bogatoresztkowa   | SIE- Bezglutenowa   |
|--------------------------|--|---|--|---|--|---|
| 2024-10-28, poniedziałek | PN   | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt   |  | Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g   |  |   |
|                          |  | 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: 2163.14 kcal; Białko ogółem: 82.27 g; Tłuszcz: 54.28 g; Kw. tł. nasy.: 28.85 g; Węglowodany ogółem: 341.81 g; W tym cukry: 112.59 g; Błonnik pok.: 19.37 g; Sól: 6.28 g; WW: 32.28 Por; : 15.21 %; : 63.21 %; Ener. z T: 22.58 %; Ener. z Bł.: 1.79 %; K: 2404.26 mg;  | Wartość energetyczna: 2776.93 kcal; Białko ogółem: 108.61 g; Tłuszcz: 62.66 g; Kw. tł. nasy.: 32.22 g; Węglowodany ogółem: 451.26 g; W tym cukry: 131.95 g; Błonnik pok.: 24.44 g; Sól: 9.35 g; WW: 42.74 Por; : 15.65 %; : 65.00 %; Ener. z T: 20.31 %; Ener. z Bł.: 1.76 %; K: 2809.08 mg;  | Wartość energetyczna: 2821.12 kcal; Białko ogółem: 117.36 g; Tłuszcz: 73.42 g; Kw. tł. nasy.: 32.53 g; Węglowodany ogółem: 434.51 g; W tym cukry: 125.35 g; Błonnik pok.: 35.85 g; Sól: 9.50 g; WW: 39.99 Por; : 16.64 %; : 61.61 %; Ener. z T: 23.42 %; Ener. z Bł.: 2.54 %; K: 3387.88 mg;   | Wartość energetyczna: 2472.67 kcal; Białko ogółem: 80.59 g; Tłuszcz: 60.09 g; Kw. tł. nasy.: 28.25 g; Węglowodany ogółem: 405.55 g; W tym cukry: 107.53 g; Błonnik pok.: 16.86 g; Sól: 5.52 g; WW: 38.86 Por; : 13.04 %; : 65.60 %; Ener. z T: 21.87 %; Ener. z Bł.: 1.36 %; K: 2251.00 mg;   |
| 2024-10-29 wtorek        | Śniadanie  | Kleik ryżowy na wodzie 200 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> )  | Zacierka na mleku 250 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g<br>Twarożek z koperkiem 40 g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Rukola 20 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</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>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g<br>Twarożek z koperkiem 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Rukola 20 g | Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, 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 dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g<br>Twarożek z koperkiem 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Rukola 20 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> )<br>Chleb bezglutenowy 100 g<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g<br>Twarożek z koperkiem 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Jabłko 150 g<br>Pomidor 80 g<br>Rukola 20 g |
|                          | 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  | Jabłko 150 g   |   |  |   |
|                          | Obiad  | Ryżowa (bez mleka) () 300 ml ( <b>SEL</b> )<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml   | Brokułowa z ziemniakami () 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> )<br>Ryż na sypko 90 g<br>Szynka wieprzowa gotowana 50 g<br>Sos meksykański 80 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Buraczki gotowane () 50 g<br>Surówka z selera i jabłka () 50 g ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml   | Brokułowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> )<br>Szynka wieprzowa gotowana 100 g<br>Ryż na sypko (brązowy) 180 g<br>Sos meksykański 80 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Surówka z selera i jabłka () 100 g ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Buraczki gotowane () 100 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml  | Brokułowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> )<br>Ryż na sypko (brązowy) 180 g<br>Karczek pieczony 100 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Sos meksykański 80 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Surówka z selera i jabłka () 100 g ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Buraczki gotowane () 100 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                             | Brokułowa z ziemniakami (bez glutenu) () 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Ryż na sypko 180 g<br>Szynka wieprzowa gotowana 100 g<br>Sos meksykański b/glutenu 80 g<br>Surówka z selera i jabłka () 100 g ( <b>MLE, SEL</b> )<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 ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> )<br>Kleik ryżowy na wodzie 200 g | Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )  |  |   |  |   |

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-03 KUCHNIA SIEDLCE**

|                   |           | SIE- Kleikowa rozszerzona  | SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa   | SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa   | SIE- Bogatoresztkowa   | SIE- Bezglutenowa  |
|-------------------|-----------|--|--|--|--|--|
| 2024-10-29 wtorek | Kolacja   | Kleik ryżowy na wodzie 200 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<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 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> )<br>Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g ( <b>SOJ,</b> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Papryka świeża 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 ( <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 zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ,</b> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Papryka świeża 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> )<br>Galaretko drobiowa z udźca kurczaka ( ) 200 g ( <b>SEL,</b> )<br>Papryka świeża 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 porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> )<br>Galaretko drobiowa z udźca kurczaka ( ) 200 g ( <b>SEL,</b> )<br>Papryka świeża 80 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Sałata zielona 20 g  |
|                   | PN        | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt  | Przecier owocowy jablko-truskawka 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE,</b> )  |  |  |  |
|                   |           | 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: 1714.25 kcal; Białko ogółem: 66.66 g; Tłuszcz: 38.75 g; Kw. tł. nasy.: 18.00 g; Węglowodany ogółem: 282.87 g; W tym cukry: 86.81 g; Błonnik pok.: 20.01 g; Sól: 3.68 g; WW: 26.42 Por; : 15.55 %; : 66.00 %; Ener. z T: 20.35 %; Ener. z Bł.: 2.33 %; K: 2815.72 mg;   | Wartość energetyczna: 2402.05 kcal; Białko ogółem: 105.80 g; Tłuszcz: 50.95 g; Kw. tł. nasy.: 22.71 g; Węglowodany ogółem: 390.73 g; W tym cukry: 98.58 g; Błonnik pok.: 34.33 g; Sól: 6.63 g; WW: 35.74 Por; : 17.62 %; : 65.07 %; Ener. z T: 19.09 %; Ener. z Bł.: 2.86 %; K: 3904.81 mg;  | Wartość energetyczna: 2472.92 kcal; Białko ogółem: 107.81 g; Tłuszcz: 72.71 g; Kw. tł. nasy.: 29.14 g; Węglowodany ogółem: 364.89 g; W tym cukry: 103.52 g; Błonnik pok.: 48.39 g; Sól: 6.49 g; WW: 31.78 Por; : 17.44 %; : 59.02 %; Ener. z T: 26.46 %; Ener. z Bł.: 3.91 %; K: 4772.59 mg;   | Wartość energetyczna: 2192.91 kcal; Białko ogółem: 95.47 g; Tłuszcz: 56.53 g; Kw. tł. nasy.: 22.32 g; Węglowodany ogółem: 334.45 g; W tym cukry: 99.81 g; Błonnik pok.: 26.72 g; Sól: 3.98 g; WW: 30.94 Por; : 17.41 %; : 61.01 %; Ener. z T: 23.20 %; Ener. z Bł.: 2.44 %; K: 4149.21 mg;   |
| 2024-10-30 środa  | Śniadanie | Kleik ryżowy na wodzie 200 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> )  | Kasza manna z jabłkiem prażonym 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> )<br>Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny ( ) 40 g ( <b>RYB,</b> )<br>Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <b>SOJ,</b> )<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Mix sałat 20 g | Kasza manna z jabłkiem prażonym 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )<br>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>Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny ( ) 80 g ( <b>RYB,</b> )<br>Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ,</b> )<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Mix sałat 20 g | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> )<br>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>Paprykarz szczeciński 80 g ( <b>RYB, SOJ,</b> )<br>Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ,</b> )<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Mix sałat 20 g | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> )<br>Chleb bezglutenowy 100 g<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> )<br>Paprykarz szczeciński 80 g ( <b>RYB, SOJ,</b> )<br>Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ,</b> )<br>Śliwka 150 g<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Mix sałat 20 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  | Śliwka 150 g   |  |  |  |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-03 KUCHNIA SIEDLCE

|                  | SIE- Kleikowa rozszerzona | SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa   | SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa   | SIE- Bogatoresztkowa  | SIE- Bezglutenowa  |  |
|------------------|---------------------------|--|--|---|--|--|
| 2024-10-30 środa | Obiad                     | Ryżowa (bez mleka) () 300 ml ( <u>SEL</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml   | Jarzynowa z makaronem dieta () 250 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 90 g<br>Pulpet drobiowy 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )<br>Sos pietruszkowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Marchew gotowana z olejem () 50 g<br>Fasolka szparagowa z wody* 50 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml  | Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )<br>Sos pietruszkowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Fasolka szparagowa z wody* 100 g<br>Marchew gotowana z olejem () 100 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml   | Pieczarkowa z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )<br>Sos pietruszkowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Fasolka szparagowa z wody* 100 g<br>Marchew gotowana z olejem () 100 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml   | Pieczarkowa z makaronem (bez glutenu) () 300 ml ( <u>MLE, SEL</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Pulpet drobiowy (bez glutenu) 100 g ( <u>JAJ</u> )<br>Sos pietruszkowy (bez glutenu) 80 ml ( <u>MLE</u> )<br>Fasolka szparagowa z wody* 100 g<br>Marchew gotowana 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 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>Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )  | Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <u>MLE</u> )<br>Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )   | Budyń o smaku śmietankowym z/c 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 50 g ( <u>GLU PSZ</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>Połudwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> )<br>Pomidorki koktajlowe 80 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Sałata zielona 20 g | 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 kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Połudwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> )<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 100 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>Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE</u> )<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>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE</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  | Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02</u> )  |   |  | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt  |
|                  |                           | 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: 1811.33 kcal; Białko ogółem: 65.49 g; Tłuszcz: 49.67 g; Kw. tł. nasy.: 22.63 g; Węglowodany ogółem: 284.73 g; W tym cukry: 90.34 g; Błonnik pok.: 18.17 g; Sól: 6.03 g; WW: 26.71 Por; : 14.46 %; : 62.88 %; Ener. z T: 24.68 %; Ener. z Bł.: 2.01 %; K: 2814.22 mg;   | Wartość energetyczna: 2557.47 kcal; Białko ogółem: 101.46 g; Tłuszcz: 62.11 g; Kw. tł. nasy.: 26.15 g; Węglowodany ogółem: 412.66 g; W tym cukry: 109.78 g; Błonnik pok.: 29.33 g; Sól: 10.11 g; WW: 38.45 Por; : 15.87 %; : 64.54 %; Ener. z T: 21.86 %; Ener. z Bł.: 2.29 %; K: 4279.73 mg;   | Wartość energetyczna: 2399.52 kcal; Białko ogółem: 97.83 g; Tłuszcz: 71.19 g; Kw. tł. nasy.: 27.18 g; Węglowodany ogółem: 359.91 g; W tym cukry: 89.52 g; Błonnik pok.: 38.73 g; Sól: 10.41 g; WW: 32.32 Por; : 16.31 %; : 60.00 %; Ener. z T: 26.70 %; Ener. z Bł.: 3.23 %; K: 4726.97 mg;  | Wartość energetyczna: 2105.21 kcal; Białko ogółem: 81.90 g; Tłuszcz: 67.98 g; Kw. tł. nasy.: 22.81 g; Węglowodany ogółem: 297.93 g; W tym cukry: 69.93 g; Błonnik pok.: 23.41 g; Sól: 7.37 g; WW: 27.54 Por; : 15.56 %; : 56.61 %; Ener. z T: 29.06 %; Ener. z Bł.: 2.22 %; K: 3969.75 mg;   |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-03 KUCHNIA SIEDLCE

|                     |   | SIE- Kleikowa rozszerzona   | SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa   | SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa   | SIE- Bogatoresztkowa  | SIE- Bezglutenowa   |
|---------------------|---|---|--|--|---|---|
| 2024-10-31 czwartek | Śniadanie   | Kleik ryżowy na wodzie 200 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Suchary b/c 30 g ( <u>GLUPSZ, SOJ, MLE,</u> )  | Płatki owsiane na mleku 250 ml ( <u>MLE, GLUOW,</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>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>Sałatka jarzynowa () 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> )<br>Sałata zielona 20 g | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLUOW,</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>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>Sałatka jarzynowa () 200 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> )<br>Sałata zielona 20 g | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLUOW,</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>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>Sałatka jarzynowa () 200 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> )<br>Sałata zielona 20 g | Płatki ryżowe błyskawiczne na mleku 300 g ( <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>Sałatka jarzynowa () 200 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> )<br>Banan 150 g<br>Sałata zielona 20 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   | Ziemiaczana (bez mleka) () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                     | Ziemiaczana () 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Pierogi leniwe 200 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )<br>Mus z jabłek () b/c 100 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml   | Ziemiaczana () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Pierogi leniwe 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )<br>Mus z jabłek () b/c 100 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml   | Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u> )<br>Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g ( <u>SEL, GLU JĘCZ,</u> )<br>Cukinia pieczona z olejem () 100 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml  | Ziemiaczana (bez glutenu) () 300 ml ( <u>MLE, SEL,</u> )<br>Pulpet wieprzowy (bez glutenu) 100 g ( <u>JAJ,</u> )<br>Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Cukinia pieczona z olejem () 100 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej 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 15 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> )<br>Kleik ryżowy na wodzie 200 g | Serek homogenizowany o smaku waniliowym 140g 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Herbatniki 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> )     |  |  | Herbatniki 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> )<br>Serek homogenizowany o smaku waniliowym 140g 1 szt ( <u>MLE,</u> )   |   |

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-03 KUCHNIA SIEDLCE**

|                     |           | SIE- Kleikowa rozszerzona   | SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa   | SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa   | SIE- Bogatoresztkowa  | SIE- Bezglutenowa   |
|---------------------|-----------|---|--|--|---|---|
| 2024-10-31 czwartek | Kolacja   | Kleik ryżowy na wodzie 200 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> )   | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Leczo z drobiem-dieta () 200 g<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE,</b> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Melon 100 g  | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Leczo z drobiem-dieta () 300 g<br>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE,</b> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Melon 100 g   | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Leczo z drobiem-dieta () 300 g<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE,</b> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Melon 100 g   | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb bezglutenowy 100 g<br>Leczo z drobiem-dieta () 300 g<br>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE,</b> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Melon 100 g   |
|                     | PN        | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt   | Dżem 25 g 1 szt<br>Wafle ryżowe 30 g   |  | Wafle ryżowe 30 g<br>Dżem 25 g 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: 2152.51 kcal; Białko ogółem: 76.81 g; Tłuszcz: 48.26 g; Kw. tł. nasy.: 17.50 g; Węglowodany ogółem: 363.15 g; W tym cukry: 135.89 g; Błonnik pok.: 24.05 g; Sól: 3.95 g; WW: 34.04 Por; : 14.27 %; : 67.48 %; Ener. z T: 20.18 %; Ener. z Bł.: 2.23 %; K: 4108.73 mg;  | Wartość energetyczna: 2817.34 kcal; Białko ogółem: 106.03 g; Tłuszcz: 64.18 g; Kw. tł. nasy.: 20.59 g; Węglowodany ogółem: 471.05 g; W tym cukry: 146.19 g; Błonnik pok.: 37.09 g; Sól: 6.89 g; WW: 43.58 Por; : 15.05 %; : 66.88 %; Ener. z T: 20.50 %; Ener. z Bł.: 2.63 %; K: 5273.87 mg;   | Wartość energetyczna: 2743.56 kcal; Białko ogółem: 108.49 g; Tłuszcz: 76.94 g; Kw. tł. nasy.: 21.22 g; Węglowodany ogółem: 428.25 g; W tym cukry: 136.59 g; Błonnik pok.: 50.77 g; Sól: 6.89 g; WW: 37.85 Por; : 15.82 %; : 62.44 %; Ener. z T: 25.24 %; Ener. z Bł.: 3.70 %; K: 6213.43 mg;  | Wartość energetyczna: 2715.49 kcal; Białko ogółem: 99.53 g; Tłuszcz: 76.51 g; Kw. tł. nasy.: 18.55 g; Węglowodany ogółem: 419.10 g; W tym cukry: 124.58 g; Błonnik pok.: 30.26 g; Sól: 5.06 g; WW: 38.94 Por; : 14.66 %; : 61.74 %; Ener. z T: 25.36 %; Ener. z Bł.: 2.23 %; K: 6691.90 mg;                               |
| 2024-11-01 piątek   | Śniadanie | Kleik ryżowy na wodzie 200 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> )   | Płatki kukurydziane na mleku 250 ml ( <b>MLE,</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )<br>Papryka świeża 80 g<br>Kakao z mlekiem 250 ml ( <b>MLE,</b> )<br>Kielki brokuła 20 g | Płatki kukurydziane na mleku 300 ml ( <b>MLE,</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>Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Papryka świeża 80 g<br>Kakao z mlekiem 250 ml ( <b>MLE,</b> )<br>Kielki brokuła 20 g | Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</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>Dżem 25 g 1 szt<br>Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )<br>Papryka świeża 80 g<br>Kielki brokuła 20 g | Płatki kukurydziane na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb bezglutenowy 100 g<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )<br>Papryka świeża 80 g<br>Jabłko 150 g<br>Kielki brokuła 20 g |
|                     | 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   | Jabłko 150 g   |  |   |   |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-03 KUCHNIA SIEDLCE

|                   |         | SIE- Kleikowa rozszerzona  | SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa   | SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa   | SIE- Bogatoresztkowa   | SIE- Bezglutenowa  |   |
|-------------------|---------|--|--|--|--|--|---|
| 2024-11-01 piątek | Obiad   | Grysikowa () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml   | Szpinakowa z zacierką () 250 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Kotlet z ryby (Morszczuk) 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                                    | Szpinakowa z zacierką () 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Kotlet z ryby (Morszczuk) 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> )<br>Surówka z kapusty czerwonej z 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   |  | Szpinakowa z makaronem (bez glutenu) () 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 czerwonej z 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  | Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <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 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z jaj 40 g ( <u>JAJ, MLE.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Serek homo z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE.</u> )<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>Pomidor 80 g<br>Serek homo z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE.</u> )<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>Pomidor 80 g<br>Serek homo z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE.</u> )<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>Serek homo z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 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 UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Biszkopty b/m 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u> )  |  |  |  | Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g |
|                   |         | Wartość energetyczna: 1067.54 kcal; Białko ogółem: 23.52 g; Tłuszcz: 7.96 g; Kw. tł. nasy.: 0.25 g; Węglowodany ogółem: 226.17 g; W tym cukry: 44.06 g; Błonnik pok.: 4.93 g; Sól: 0.67 g; WW: 22.20 Por; : 8.81 %; : 84.74 %; Ener. z T: 6.71 %; Ener. z Bł.: 0.92 %; K: 287.24 mg; | Wartość energetyczna: 2210.74 kcal; Białko ogółem: 94.34 g; Tłuszcz: 66.57 g; Kw. tł. nasy.: 24.33 g; Węglowodany ogółem: 317.40 g; W tym cukry: 128.41 g; Błonnik pok.: 23.18 g; Sól: 5.20 g; WW: 29.63 Por; : 17.07 %; : 57.43 %; Ener. z T: 27.10 %; Ener. z Bł.: 2.10 %; K: 4248.71 mg;                          | Wartość energetyczna: 2886.60 kcal; Białko ogółem: 123.81 g; Tłuszcz: 88.99 g; Kw. tł. nasy.: 28.16 g; Węglowodany ogółem: 409.24 g; W tym cukry: 138.13 g; Błonnik pok.: 31.64 g; Sól: 7.83 g; WW: 37.92 Por; : 17.16 %; : 56.71 %; Ener. z T: 27.75 %; Ener. z Bł.: 2.19 %; K: 4910.53 mg;   | Wartość energetyczna: 2775.68 kcal; Białko ogółem: 120.16 g; Tłuszcz: 88.25 g; Kw. tł. nasy.: 27.11 g; Węglowodany ogółem: 393.71 g; W tym cukry: 134.69 g; Błonnik pok.: 41.87 g; Sól: 7.02 g; WW: 35.38 Por; : 17.32 %; : 56.74 %; Ener. z T: 28.61 %; Ener. z Bł.: 3.02 %; K: 5252.27 mg;                                   | Wartość energetyczna: 2420.88 kcal; Białko ogółem: 111.75 g; Tłuszcz: 73.16 g; Kw. tł. nasy.: 21.71 g; Węglowodany ogółem: 335.92 g; W tym cukry: 102.75 g; Błonnik pok.: 23.72 g; Sól: 4.80 g; WW: 31.31 Por; : 18.46 %; : 55.50 %; Ener. z T: 27.20 %; Ener. z Bł.: 1.96 %; K: 4391.40 mg;   |   |

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-03 KUCHNIA SIEDLCE**

|                   |           | SIE- Kleikowa rozszerzona   | SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa   | SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa  | SIE- Bogatoresztkowa  | SIE- Bezglutenowa   |  |
|-------------------|-----------|---|--|---|---|---|--|
| 2024-11-02 sobota | Śniadanie | Kleik ryżowy na wodzie 200 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Suchary b/c 30 g ( <b>GLUPSZ, SOJ, MLE,</b> )  | Płatki jęczmienne na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ,</b> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> )<br>Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona na 60 g<br>Pomidor 80 g<br>Ketchup 20 g ( <b>SEL,</b> )<br>Ser żółty 25 g ( <b>MLE,</b> )<br>Sałata lodowa 20 g            | Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ,</b> )<br>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>Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona na 60 g<br>Pomidor 80 g<br>Ketchup 20 g ( <b>SEL,</b> )<br>Ser żółty 25 g ( <b>MLE,</b> )<br>Sałata lodowa 20 g           | Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ,</b> )<br>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>Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona na 60 g<br>Ketchup 20 g ( <b>SEL,</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Ser żółty 25 g ( <b>MLE,</b> )<br>Sałata lodowa 20 g | Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> )<br>Chleb bezglutenowy 100 g<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> )<br>Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 75 g ( <b>SOJ,</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Kiwi 1 szt 1 szt<br>Sałata lodowa 20 g   |  |
|                   | 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 | Kiwi 1 szt 1 szt   |   |   |   |  |
|                   | Obiad     | Ryżowa (bez mleka) () 300 ml ( <b>SEL,</b> )<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml                                    | Koperkowa z ryżem () 250 ml ( <b>MLE, SEL,</b> )<br>Kasza jaglana na sypko 90 g<br>Gulasz wołowy 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 50 g<br>Buraczki gotowane drobno tarte () 50 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml   | Koperkowa z ryżem () 300 ml ( <b>MLE, SEL,</b> )<br>Kasza jaglana na sypko 180 g<br>Gulasz wołowy 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g<br>Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml   |   | Koperkowa z ryżem () 300 ml ( <b>MLE, SEL,</b> )<br>Kasza jaglana na sypko 180 g<br>Gulasz wołowy (bez glutenu) 150 g<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g<br>Buraczki gotowane drobno tarte () 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 | Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <b>MLE,</b> )  |   |   | Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <b>MLE,</b> )<br>Wafelki 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> )   |  |
|                   | Kolacja   | Kleik ryżowy na wodzie 200 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> ) | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> )<br>Paszтет z soczewicy () 40 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> )<br>Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g ( <b>SOJ, SEL,</b> )<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Sałata zielona 20 g | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> )<br>Paszтет z soczewicy () 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> )<br>Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g ( <b>SOJ, SEL,</b> )<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Sałata zielona 20 g | 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>Paszтет z soczewicy () 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> )<br>Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g ( <b>SOJ, SEL,</b> )<br>Ogórek kiszony 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 porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> )<br>Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ,</b> )<br>Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g ( <b>SOJ, SEL,</b> )<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Sałata zielona 20 g |  |



**Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-03 KUCHNIA SIEDLCE**

|                      |   | SIE- Kleikowa rozszerzona  | SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa  | SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa  | SIE- Bogatoresztkowa  | SIE- Bezglutenowa  |
|----------------------|---|--|---|---|---|--|
| 2024-11-02 sobota    | PN  | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt  | Bułka maślana 1 szt 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )   |   |   | Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt  |
|                      |   | 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: 2229.14 kcal; Białko ogółem: 86.29 g; Tłuszcz: 75.31 g; Kw. tł. nasy.: 32.83 g; Węglowodany ogółem: 308.93 g; W tym cukry: 97.29 g; Błonnik pok.: 19.95 g; Sól: 8.03 g; WW: 28.94 Por; : 15.48 %; : 55.44 %; Ener. z T: 30.40 %; Ener. z Bł.: 1.79 %; K: 2774.74 mg;  | Wartość energetyczna: 2932.33 kcal; Białko ogółem: 115.43 g; Tłuszcz: 90.59 g; Kw. tł. nasy.: 35.62 g; Węglowodany ogółem: 428.03 g; W tym cukry: 109.46 g; Błonnik pok.: 34.82 g; Sól: 10.24 g; WW: 39.35 Por; : 15.75 %; : 58.39 %; Ener. z T: 27.80 %; Ener. z Bł.: 2.37 %; K: 3872.09 mg;   | Wartość energetyczna: 3002.29 kcal; Białko ogółem: 114.65 g; Tłuszcz: 100.24 g; Kw. tł. nasy.: 41.33 g; Węglowodany ogółem: 428.51 g; W tym cukry: 101.99 g; Błonnik pok.: 42.78 g; Sól: 10.26 g; WW: 38.61 Por; : 15.27 %; : 57.09 %; Ener. z T: 30.05 %; Ener. z Bł.: 2.85 %; K: 4136.74 mg;  | Wartość energetyczna: 1968.94 kcal; Białko ogółem: 73.84 g; Tłuszcz: 51.17 g; Kw. tł. nasy.: 18.86 g; Węglowodany ogółem: 309.83 g; W tym cukry: 85.30 g; Błonnik pok.: 17.07 g; Sól: 6.82 g; WW: 29.28 Por; : 15.00 %; : 62.94 %; Ener. z T: 23.39 %; Ener. z Bł.: 1.73 %; K: 2613.38 mg;   |
| 2024-11-03 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 250 ml ( <u>MLE.</u> )<br>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>Pomidorki koktajlowe 80 g<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Ser mozzarella kulki 35 g ( <u>MLE.</u> )<br>Mix sałat 20 g | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>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 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidorki koktajlowe 80 g<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Ser mozzarella kulki 35 g ( <u>MLE.</u> )<br>Mix sałat 20 g | Kasza kukurydziana na mleku 300 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidorki koktajlowe 80 g<br>Ser mozzarella kulki 35 g ( <u>MLE.</u> )<br>Mix sałat 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>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Ser mozzarella kulki 35 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidorki koktajlowe 80 g<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Mix sałat 20 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  | Jabłko 1 szt 1 szt  |   |   |  |
|                      | Obiad   | Ryżowa (bez mleka) () 300 ml ( <u>SEL.</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml  | Rosół z makaronem () 250 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 90 g<br>Ćwiartka z kurczaka pieczona 50 g<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 50 g<br>Brokuł gotowany* 50 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml   | Rosół z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Ćwiartka z kurczaka pieczona 130 g<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml   | Rosół z makaronem (bez glutenu) () 300 ml ( <u>SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Ćwiartka z kurczaka pieczona 130 g<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g<br>Brokuł gotowany* 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 | Galaretko o smaku truskawkowym 200 g   |   |   |   |  |

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-03 KUCHNIA SIEDLCE**

|                      |         | SIE- Kleikowa rozszerzona  | SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa  | SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa   | SIE- Bogatoresztkowa   | SIE- Bezglutenowa   |
|----------------------|---------|--|---|--|--|---|
| 2024-11-03 niedziela | Kolacja | Kleik ryżowy na wodzie 200 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<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 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> )<br>Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 25 g ( <b>GLU PSZ, SOJ,</b> )<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>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>Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ,</b> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Rzodkiew biała 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ,</b> )<br>Rzodkiew biała 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 ( <b>MLE,</b> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ,</b> )<br>Rzodkiew biała 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>Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )  |  | Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt<br>Wafle ryżowe 20 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: 1771.37 kcal; Białko ogółem: 72.14 g; Tłuszcz: 50.54 g; Kw. tł. nasy.: 23.32 g; Węglowodany ogółem: 264.47 g; W tym cukry: 92.63 g; Błonnik pok.: 15.05 g; Sól: 4.29 g; WW: 25.05 Por; : 16.29 %; : 59.72 %; Ener. z T: 25.68 %; Ener. z Bł.: 1.70 %; K: 2677.60 mg;  | Wartość energetyczna: 2616.32 kcal; Białko ogółem: 125.14 g; Tłuszcz: 77.51 g; Kw. tł. nasy.: 30.28 g; Węglowodany ogółem: 367.37 g; W tym cukry: 99.68 g; Błonnik pok.: 25.99 g; Sól: 8.41 g; WW: 34.25 Por; : 19.13 %; : 56.17 %; Ener. z T: 26.66 %; Ener. z Bł.: 1.99 %; K: 4326.23 mg;  | Wartość energetyczna: 2512.40 kcal; Białko ogółem: 123.30 g; Tłuszcz: 78.15 g; Kw. tł. nasy.: 30.30 g; Węglowodany ogółem: 347.57 g; W tym cukry: 93.44 g; Błonnik pok.: 37.39 g; Sól: 8.01 g; WW: 31.16 Por; : 19.63 %; : 55.34 %; Ener. z T: 27.99 %; Ener. z Bł.: 2.98 %; K: 4794.46 mg;  | Wartość energetyczna: 2452.30 kcal; Białko ogółem: 106.10 g; Tłuszcz: 83.77 g; Kw. tł. nasy.: 29.51 g; Węglowodany ogółem: 326.50 g; W tym cukry: 98.89 g; Błonnik pok.: 21.43 g; Sól: 5.49 g; WW: 30.57 Por; : 17.31 %; : 53.26 %; Ener. z T: 30.74 %; Ener. z Bł.: 1.75 %; K: 4203.11 mg; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-03 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   |
|--------------------------|-----------|--|---|--|---|---|
| 2024-10-28, poniedziałek | Śniadanie | Płatki pszenne 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>Hummus z ciecierzycy 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Ser mozzarella kulki 35 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Gruszka 150 g<br>Roszponka 20 g                                | Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, 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>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> ) | Płatki kukurydziane na mleku 250 ml ( <u>MLE</u> )<br>Herbata czarna granulowana 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>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> )<br>Ser mozzarella kulki 35 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Roszponka 20 g                               | Płatki kukurydziane na mleku 300 ml ( <u>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 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>Pomidor 80 g<br>Roszponka 20 g                               | Płatki pszenne 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 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>Jabłko pieczone 150 g<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Roszponka 20 g |
|                          | II ŚN     | Jabłko pieczone 150 g  |   |  |   |   |
|                          | Obiad     | Fasolowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty z serem 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Mus z jabłek () z/c 100 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml   | Dyniowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Makaron 180 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )<br>Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Marchew gotowana z olejem () 200 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml   | Dyniowa z ziemniakami () 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Makaron z serem 200 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Mus z jabłek () z/c 100 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml  | Dyniowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Makaron z serem 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Mus z jabłek () z/c 100 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml   | Dyniowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Makaron 180 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )<br>Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Marchew gotowana z olejem () 200 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml  |
|                          | PD        |  | Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml ( <u>MLE</u> )  | Budyń o smaku waniliowym z/c 100 ml ( <u>MLE</u> )<br>Biszkopty b/m 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ</u> )  | Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml ( <u>MLE</u> )<br>Biszkopty b/m 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ</u> )   |   |
|                          | Kolacja   | 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>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> )<br>Ser żółty 35 g ( <u>MLE</u> )<br>Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Sałata zielona 20 g<br>Ogórek kiszony 80 g | 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>Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g ( <u>SOJ, SEL</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                   | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa 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>Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g ( <u>SOJ, SEL</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> )<br>Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g | 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 piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 30 g ( <u>SOJ, SEL</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | 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 piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 75 g ( <u>SOJ, SEL</u> )<br>Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Sałata zielona 20 g  |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-03 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   |
|--------------------------|-----------|--|--|--|---|---|
| 2024-10-28, poniedziałek | PN        | Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.)<br>Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g  | Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g   |  | Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.)<br>Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g   |   |
|                          |           | Wartość energetyczna: 2635.46 kcal; Białko ogółem: 103.83 g; Tłuszcz: 71.36 g; Kw. tł. nasy.: 37.40 g; Węglowodany ogółem: 403.36 g; W tym cukry: 107.38 g; Błonnik pok.: 35.36 g; Sól: 7.57 g; WW: 36.91 Por; : 15.76 %; : 61.22 %; Ener. z T: 24.37 %; Ener. z Bł.: 2.68 %; K: 2949.34 mg;   | Wartość energetyczna: 2505.11 kcal; Białko ogółem: 101.14 g; Tłuszcz: 65.62 g; Kw. tł. nasy.: 26.88 g; Węglowodany ogółem: 390.82 g; W tym cukry: 110.54 g; Błonnik pok.: 30.72 g; Sól: 8.18 g; WW: 35.99 Por; : 16.15 %; : 62.40 %; Ener. z T: 23.58 %; Ener. z Bł.: 2.45 %; K: 3685.45 mg; | Wartość energetyczna: 2172.54 kcal; Białko ogółem: 81.29 g; Tłuszcz: 55.22 g; Kw. tł. nasy.: 29.03 g; Węglowodany ogółem: 341.35 g; W tym cukry: 113.38 g; Błonnik pok.: 17.51 g; Sól: 5.21 g; WW: 32.47 Por; : 14.97 %; : 62.85 %; Ener. z T: 22.87 %; Ener. z Bł.: 1.61 %; K: 2479.99 mg;                          | Wartość energetyczna: 2811.93 kcal; Białko ogółem: 108.25 g; Tłuszcz: 63.74 g; Kw. tł. nasy.: 32.42 g; Węglowodany ogółem: 456.43 g; W tym cukry: 132.74 g; Błonnik pok.: 22.91 g; Sól: 8.44 g; WW: 43.45 Por; : 15.40 %; : 64.93 %; Ener. z T: 20.40 %; Ener. z Bł.: 1.63 %; K: 2884.82 mg;  | Wartość energetyczna: 2546.71 kcal; Białko ogółem: 102.76 g; Tłuszcz: 66.54 g; Kw. tł. nasy.: 28.32 g; Węglowodany ogółem: 395.76 g; W tym cukry: 104.92 g; Błonnik pok.: 30.94 g; Sól: 10.28 g; WW: 36.56 Por; : 16.14 %; : 62.16 %; Ener. z T: 23.52 %; Ener. z Bł.: 2.43 %; K: 3613.50 mg;   |
| 2024-10-29 wtorek        | Śniadanie | Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.)<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.)<br>Twarożek z koperkiem 100 g (MLE.)<br>Pomidor 80 g<br>Jabłko 150 g<br>Rukola 20 g | Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.)<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.)<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.)<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g<br>Twarożek 80 g (MLE.)<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                   | Zacierka na mleku 250 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.)<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.)<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.)<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g<br>Twarożek z koperkiem 40 g (MLE.)<br>Pomidor 80 g<br>Rukola 20 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.)<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.)<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g<br>Twarożek z koperkiem 80 g (MLE.)<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Rukola 20 g | Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.)<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.)<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g<br>Twarożek z koperkiem 80 g (MLE.)<br>Banan 150 g<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Rukola 20 g |
|                          | II ŚN     |  | Jabłko pieczone 150 g  |  | Banan 150 g   |   |
|                          | Obiad     | Brokułowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)<br>Kotlety sojowe 100 g (SOJ.)<br>Sos meksykański 80 g (GLU PSZ.)<br>Ryż na sypko (brązowy) 180 g<br>Surówka z selera i jabłka () 100 g (MLE, SEL.)<br>Buraczki gotowane () 100 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml   | Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Szynka wieprzowa gotowana 100 g<br>Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.)<br>Dynia z wody 200 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml   | Brokułowa z ziemniakami () 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)<br>Ryż na sypko 180 g<br>Szynka wieprzowa gotowana 50 g<br>Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.)<br>Surówka z selera i jabłka () 50 g (MLE, SEL.)<br>Buraczki gotowane () 50 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                              | Brokułowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)<br>Ryż na sypko 180 g<br>Szynka wieprzowa gotowana 100 g<br>Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.)<br>Buraczki gotowane () 100 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml<br>Surówka z selera i jabłka () 100 g (MLE, SEL.)  | Brokułowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)<br>Ryż na sypko 180 g<br>Klopsik wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.)<br>Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.)<br>Buraczki gotowane () 200 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml  |
|                          | PD        |  | Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml  |  | Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.)  |   |

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-03 KUCHNIA SIEDLCE**

|                   |           | SIE- Wegetariańska  | SIE- Pooperacyjna  | SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna  | SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna   | SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych  |
|-------------------|-----------|---|--|--|--|---|
| 2024-10-29 wtorek | 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-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Serek a'la homogenizowany 80 g ( <b>MLE.</b> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Papryka świeża 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 ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Serek a'la homogenizowany 80 g ( <b>MLE.</b> )   | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> )<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>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 zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> )<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>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 zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Serek a'la homogenizowany 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                              |
|                   | PN        | Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> )   |  |  |  |   |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2227.49 kcal; Białko ogółem: 94.91 g; Tłuszcz: 43.65 g; Kw. tł. nasy.: 21.54 g; Węglowodany ogółem: 373.69 g; W tym cukry: 102.16 g; Błonnik pok.: 46.98 g; Sól: 4.81 g; WW: 32.82 Por; : 17.04 %; : 67.11 %; Ener. z T: 17.64 %; Ener. z Bł.: 4.22 %; K: 3592.32 mg;   | Wartość energetyczna: 2256.92 kcal; Białko ogółem: 109.19 g; Tłuszcz: 43.29 g; Kw. tł. nasy.: 22.60 g; Węglowodany ogółem: 363.20 g; W tym cukry: 117.47 g; Błonnik pok.: 21.47 g; Sól: 5.43 g; WW: 34.21 Por; : 19.35 %; : 64.37 %; Ener. z T: 17.26 %; Ener. z Bł.: 1.90 %; K: 4395.45 mg;                 | Wartość energetyczna: 1884.27 kcal; Białko ogółem: 68.38 g; Tłuszcz: 39.63 g; Kw. tł. nasy.: 18.17 g; Węglowodany ogółem: 321.76 g; W tym cukry: 97.89 g; Błonnik pok.: 18.56 g; Sól: 3.57 g; WW: 30.48 Por; : 14.52 %; : 68.31 %; Ener. z T: 18.93 %; Ener. z Bł.: 1.97 %; K: 3149.55 mg;   | Wartość energetyczna: 2432.84 kcal; Białko ogółem: 104.86 g; Tłuszcz: 49.14 g; Kw. tł. nasy.: 22.49 g; Węglowodany ogółem: 404.75 g; W tym cukry: 109.15 g; Błonnik pok.: 27.48 g; Sól: 6.46 g; WW: 37.89 Por; : 17.24 %; : 66.55 %; Ener. z T: 18.18 %; Ener. z Bł.: 2.26 %; K: 4091.39 mg;   | Wartość energetyczna: 2367.95 kcal; Białko ogółem: 102.87 g; Tłuszcz: 55.25 g; Kw. tł. nasy.: 23.68 g; Węglowodany ogółem: 375.71 g; W tym cukry: 114.72 g; Błonnik pok.: 24.78 g; Sól: 6.27 g; WW: 35.19 Por; : 17.38 %; : 63.47 %; Ener. z T: 21.00 %; Ener. z Bł.: 2.09 %; K: 4029.13 mg;  |
| 2024-10-30 środa  | Śniadanie | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> )<br>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>Paprykarz szczeciński 100 g ( <b>RYB, SOJ.</b> )<br>Śliwka 150 g<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Mix sałat 20 g | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> )<br>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>Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Dżem 25 g 1 szt | Kasza manna z jabłkiem prażonym 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 40 g ( <b>RYB.</b> )<br>Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Mix sałat 20 g | Kasza manna z jabłkiem prażonym 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>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>Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g ( <b>RYB.</b> )<br>Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Mix sałat 20 g | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> )<br>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 Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Mix sałat 20 g |
|                   | II ŚN     | Jabłko pieczone 150 g   |  |  |  |   |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-03 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   |
|-----------------------------|---|--|---|---|--|
| Obiad                       | Pieczarkowa z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Kotlet z jaj 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos pietruszkowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Fasolka szparagowa z wody* 100 g<br>Marchew gotowana z olejem () 100 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml  | Jarzynowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos pietruszkowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Marchew gotowana z olejem () 200 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Jarzynowa z makaronem dieta () 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 90 g<br>Pulpet drobiowy 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos pietruszkowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Marchew gotowana z olejem () 50 g<br>Fasolka szparagowa z wody* 50 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml   | Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos pietruszkowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Sos pietruszkowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Marchew gotowana z olejem () 100 g<br>Fasolka szparagowa z wody* 100 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml  | Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos pietruszkowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Marchew gotowana z olejem () 200 g<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>Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )   | Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )   |  |
| 2024-10-30 środa<br>Kolejca | 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>Paszтет sojowy z pomidorami 80 g ( <u>SOJ, GOR.</u> )<br>Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<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 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>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>Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Sałata zielona 20 g | 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 kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 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>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>Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> )<br>Pomidor b/skórki 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, S02.</u> )  |  |   |   |  |
|                             | Wartość energetyczna: 2583.69 kcal; Białko ogółem: 81.02 g; Tłuszcz: 96.27 g; Kw. tł. nasy.: 26.96 g; Węglowodany ogółem: 361.30 g; W tym cukry: 71.84 g; Błonnik pok.: 36.51 g; Sól: 9.92 g; WW: 32.53 Por; : 12.54 %; : 55.94 %; Ener. z T: 33.53 %; Ener. z Bł.: 2.83 %; K: 4034.38 mg;  | Wartość energetyczna: 2345.93 kcal; Białko ogółem: 88.48 g; Tłuszcz: 56.86 g; Kw. tł. nasy.: 22.22 g; Węglowodany ogółem: 382.28 g; W tym cukry: 108.64 g; Błonnik pok.: 25.77 g; Sól: 7.65 g; WW: 35.78 Por; : 15.09 %; : 65.18 %; Ener. z T: 21.81 %; Ener. z Bł.: 2.20 %; K: 3742.36 mg;                | Wartość energetyczna: 1820.27 kcal; Białko ogółem: 65.18 g; Tłuszcz: 49.91 g; Kw. tł. nasy.: 22.67 g; Węglowodany ogółem: 287.50 g; W tym cukry: 94.21 g; Błonnik pok.: 19.43 g; Sól: 4.67 g; WW: 26.90 Por; : 14.32 %; : 63.18 %; Ener. z T: 24.68 %; Ener. z Bł.: 2.14 %; K: 2877.01 mg;  | Wartość energetyczna: 2592.76 kcal; Białko ogółem: 101.93 g; Tłuszcz: 63.20 g; Kw. tł. nasy.: 26.19 g; Węglowodany ogółem: 419.43 g; W tym cukry: 113.75 g; Błonnik pok.: 30.85 g; Sól: 8.84 g; WW: 39.02 Por; : 15.72 %; : 64.71 %; Ener. z T: 21.94 %; Ener. z Bł.: 2.38 %; K: 4368.42 mg;  | Wartość energetyczna: 2225.39 kcal; Białko ogółem: 82.69 g; Tłuszcz: 59.59 g; Kw. tł. nasy.: 24.25 g; Węglowodany ogółem: 353.74 g; W tym cukry: 88.68 g; Błonnik pok.: 30.14 g; Sól: 8.43 g; WW: 32.50 Por; : 14.86 %; : 63.58 %; Ener. z T: 24.10 %; Ener. z Bł.: 2.71 %; K: 3864.82 mg;   |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-03 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>zoławkowych   |
|---------------------|-----------|--|---|--|--|---|
| 2024-10-31 czwartek | Śniadanie | <p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (<b><u>MLE, GLU OW.</u></b>)<br/>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br/>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<b><u>GLU PSZ.</u></b>)<br/>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b>)<br/>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<b><u>MLE.</u></b>)<br/>Jajko gotowane kl M 1 szt (<b><u>JAJ.</u></b>)<br/>Sałatka jarzynowa () 200 g (<b><u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u></b>)<br/>Banan 150 g<br/>Sałata zielona 20 g<br/>Ser żółty 25 g (<b><u>MLE.</u></b>)</p> | <p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (<b><u>MLE, GLU OW.</u></b>)<br/>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br/>Bułka pszenna długa krojona 100 g (<b><u>GLU PSZ.</u></b>)<br/>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<b><u>MLE.</u></b>)<br/>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<b><u>SOJ.</u></b>)</p> | <p>Płatki owsiane na mleku 250 ml (<b><u>MLE, GLU OW.</u></b>)<br/>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br/>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<b><u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u></b>)<br/>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<b><u>MLE.</u></b>)<br/>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (<b><u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u></b>)<br/>Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<b><u>MLE, SEL.</u></b>)<br/>Sałata zielona 20 g</p> | <p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br/>Płatki owsiane na mleku 300 ml (<b><u>MLE, GLU OW.</u></b>)<br/>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<b><u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u></b>)<br/>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b>)<br/>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<b><u>MLE.</u></b>)<br/>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<b><u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u></b>)<br/>Sałatka jarzynowa - dieta () 200 g (<b><u>MLE, SEL.</u></b>)<br/>Sałata zielona 20 g</p> | <p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (<b><u>MLE, GLU OW.</u></b>)<br/>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br/>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<b><u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u></b>)<br/>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b>)<br/>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<b><u>MLE.</u></b>)<br/>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<b><u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u></b>)<br/>Dżem 25 g 1 szt<br/>Pomidor b/skórki 80 g<br/>Banan 150 g<br/>Sałata zielona 20 g</p> |
|                     | II ŚN     |  | Banan 150 g   |  |  |   |
|                     | Obiad     | <p>Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (<b><u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u></b>)<br/>Kaszotto wegetariańskie z tofu * 300 g (<b><u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u></b>)<br/>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g<br/>Cukinia pieczona z olejem () 100 g<br/>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>  | <p>Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (<b><u>GLU PSZ, SEL.</u></b>)<br/>Ziemniaki gotowane () 180 g<br/>Pulpet wieprzowy 100 g (<b><u>GLU PSZ, JAJ.</u></b>)<br/>Cukinia pieczona z olejem () 200 g<br/>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>  | <p>Ziemniaczana () 250 ml (<b><u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u></b>)<br/>Pierogi leniwe 200 g (<b><u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u></b>)<br/>Mus z jabłek () b/c 100 g<br/>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>  | <p>Ziemniaczana () 300 ml (<b><u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u></b>)<br/>Pierogi leniwe 300 g (<b><u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u></b>)<br/>Mus z jabłek () b/c 100 g<br/>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>  | <p>Ziemniaczana () 300 ml (<b><u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u></b>)<br/>Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<b><u>SEL, GLU JĘCZ.</u></b>)<br/>Cukinia pieczona z olejem () 200 g<br/>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>  |
| PD                  |           | Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml   | Serek homogenizowany o smaku waniliowym 140g 1 szt ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Herbatniki 30 g ( <b><u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u></b> )   |  |  |   |

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-03 KUCHNIA SIEDLCE**

|                     |           | SIE- Wegetariańska   | SIE- Pooperacyjna   | SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna   | SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna  | SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych  |
|---------------------|-----------|--|---|---|---|---|
| 2024-10-31 czwartek | Kolacja   | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Leczo wegetariańskie 300 g<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Melon 100 g   | Twarożek 100 g ( <b>MLE.</b> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>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>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt   | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Leczo z drobiem-dieta () 200 g<br>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Melon 100 g   | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Leczo z drobiem-dieta () 300 g<br>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Melon 100 g  | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Leczo z drobiem-dieta () 300 g<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Melon 100 g  |
|                     | PN        | Wafle ryżowe 30 g<br>Dżem 25 g 1 szt   |   |   | Dżem 25 g 1 szt<br>Wafle ryżowe 30 g  |   |
|                     |           | Wartość energetyczna: 2638.18 kcal; Białko ogółem: 76.34 g; Tłuszcz: 83.14 g; Kw. tł. nasy.: 23.07 g; Węglowodany ogółem: 409.22 g; W tym cukry: 126.28 g; Błonnik pok.: 47.66 g; Sól: 6.90 g; WW: 36.18 Por; : 11.57 %; : 62.05 %; Ener. z T: 28.36 %; Ener. z Bł.: 3.61 %; K: 5464.37 mg;  | Wartość energetyczna: 2500.25 kcal; Białko ogółem: 95.53 g; Tłuszcz: 55.85 g; Kw. tł. nasy.: 22.39 g; Węglowodany ogółem: 414.03 g; W tym cukry: 126.25 g; Błonnik pok.: 19.97 g; Sól: 5.43 g; WW: 39.57 Por; : 15.28 %; : 66.24 %; Ener. z T: 20.10 %; Ener. z Bł.: 1.60 %; K: 4574.83 mg; | Wartość energetyczna: 2093.06 kcal; Białko ogółem: 77.02 g; Tłuszcz: 40.66 g; Kw. tł. nasy.: 16.67 g; Węglowodany ogółem: 365.05 g; W tym cukry: 136.04 g; Błonnik pok.: 23.81 g; Sól: 3.68 g; WW: 34.24 Por; : 14.72 %; : 69.76 %; Ener. z T: 17.48 %; Ener. z Bł.: 2.28 %; K: 4167.20 mg;                                     | Wartość energetyczna: 2738.54 kcal; Białko ogółem: 106.41 g; Tłuszcz: 49.66 g; Kw. tł. nasy.: 19.11 g; Węglowodany ogółem: 481.43 g; W tym cukry: 145.14 g; Błonnik pok.: 34.59 g; Sól: 6.82 g; WW: 44.81 Por; : 15.54 %; : 70.32 %; Ener. z T: 16.32 %; Ener. z Bł.: 2.53 %; K: 5276.81 mg;  | Wartość energetyczna: 2419.02 kcal; Białko ogółem: 95.26 g; Tłuszcz: 54.49 g; Kw. tł. nasy.: 15.60 g; Węglowodany ogółem: 401.33 g; W tym cukry: 129.50 g; Błonnik pok.: 32.46 g; Sól: 6.79 g; WW: 36.93 Por; : 15.75 %; : 66.36 %; Ener. z T: 20.27 %; Ener. z Bł.: 2.68 %; K: 5155.58 mg;   |
| 2024-11-01 piątek   | Śniadanie | Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, 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>Dżem 25 g 1 szt<br>Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Papryka świeża 80 g<br>Jabłko 150 g<br>Kielki brokuła 20 g | Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>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>Dżem 25 g 1 szt<br>Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )   | Płatki kukurydziane na mleku 250 ml ( <b>MLE.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Kakao z mlekiem 250 ml ( <b>MLE.</b> )<br>Sałata zielona 20 g | Płatki kukurydziane na mleku 300 ml ( <b>MLE.</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>Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Pomidor 80 g<br>Kakao z mlekiem 250 ml ( <b>MLE.</b> )<br>Sałata zielona 20 g | Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, 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>Dżem 25 g 1 szt<br>Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Sałata zielona 20 g |
|                     | II ŚN     |  | Jabłko pieczone 150 g   | Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt  |   |   |



Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-03 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   |   |
|-------------------|--|--|---|--|--|---|
| 2024-11-01 piątek | Obiad  | Szpinakowa z zacierką () 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Kotlet z ryby (Morszczuk) 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> )<br>Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml   | Grycikowa () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Pulpet rybny (Morszczuk) 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> )<br>Sos koperkowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <b>SEL.</b> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml   | Szpinakowa z zacierką () 250 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Pulpet rybny (Morszczuk) 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> )<br>Sos koperkowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Szpinakowa z zacierką () 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Pulpet rybny (Morszczuk) 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> )<br>Sos koperkowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <b>SEL.</b> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml  |   |
|                   | PD   |  | Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <b>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 pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta z jaj 80 g ( <b>JAJ, MLE.</b> )<br>Serek homo z natką pietruszki 50 g ( <b>MLE.</b> )<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 ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta z jaj 40 g ( <b>JAJ, MLE.</b> )<br>Serek homo z natką pietruszki 25 g ( <b>MLE.</b> )<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 ( <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>Pasta z jaj 80 g ( <b>JAJ, MLE.</b> )<br>Serek homo z natką pietruszki 50 g ( <b>MLE.</b> )<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 ( <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>Pasta z jaj 80 g ( <b>JAJ, MLE.</b> )<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Serek homo z natką pietruszki 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt |
|                   | PN   | Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Biszkopty b/m 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</b> )  | Biszkopty b/m 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</b> )  | Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Biszkopty b/m 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</b> )  | Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Biszkopty b/m 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</b> )  |   |
|                   | Wartość energetyczna: 2679.30 kcal; Białko ogółem: 116.32 g; Tłuszcz: 82.86 g; Kw. tł. nasy.: 24.64 g; Węglowodany ogółem: 381.43 g; W tym cukry: 107.88 g; Błonnik pok.: 33.26 g; Sól: 7.60 g; WW: 34.94 Por; : 17.36 %; : 56.94 %; Ener. z T: 27.83 %; Ener. z Bł.: 2.48 %; K: 4560.23 mg; | Wartość energetyczna: 2449.95 kcal; Białko ogółem: 109.99 g; Tłuszcz: 66.04 g; Kw. tł. nasy.: 21.98 g; Węglowodany ogółem: 367.22 g; W tym cukry: 108.33 g; Błonnik pok.: 26.12 g; Sól: 8.26 g; WW: 34.30 Por; : 17.96 %; : 59.96 %; Ener. z T: 24.26 %; Ener. z Bł.: 2.13 %; K: 3975.81 mg;   | Wartość energetyczna: 2107.23 kcal; Białko ogółem: 95.93 g; Tłuszcz: 58.58 g; Kw. tł. nasy.: 23.96 g; Węglowodany ogółem: 305.99 g; W tym cukry: 112.41 g; Błonnik pok.: 21.01 g; Sól: 5.33 g; WW: 28.67 Por; : 18.21 %; : 58.08 %; Ener. z T: 25.02 %; Ener. z Bł.: 1.99 %; K: 4180.40 mg;   | Wartość energetyczna: 2749.88 kcal; Białko ogółem: 133.02 g; Tłuszcz: 76.70 g; Kw. tł. nasy.: 27.52 g; Węglowodany ogółem: 393.10 g; W tym cukry: 121.70 g; Błonnik pok.: 31.15 g; Sól: 8.44 g; WW: 36.33 Por; : 19.35 %; : 57.18 %; Ener. z T: 25.10 %; Ener. z Bł.: 2.27 %; K: 5039.39 mg;   | Wartość energetyczna: 2605.66 kcal; Białko ogółem: 126.96 g; Tłuszcz: 72.17 g; Kw. tł. nasy.: 24.11 g; Węglowodany ogółem: 376.75 g; W tym cukry: 107.71 g; Błonnik pok.: 30.66 g; Sól: 7.86 g; WW: 34.71 Por; : 19.49 %; : 57.83 %; Ener. z T: 24.93 %; Ener. z Bł.: 2.35 %; K: 4794.39 mg;   |   |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-03 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   |  |
|-------------------|-----------|--|---|---|---|--|--|
| 2024-11-02 sobota | Śniadanie | Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> )<br>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>Paszтет sojowy z pomidorami 50 g ( <b>SOJ, GOR.</b> )<br>Miód (25g) 2 szt<br>Pomidor 80 g<br>Kiwi 1 szt 1 szt<br>Sałata lodowa 20 g | Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> )<br>Herbata czarna granulowana b/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>Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Miód (25g) 1 szt  | Płatki jęczmienne na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Miód (25g) 1 szt<br>Sałata lodowa 20 g   | Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> )<br>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 Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Miód (25g) 1 szt<br>Sałata lodowa 20 g   | Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> )<br>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 Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Banan 150 g<br>Sałata lodowa 20 g  |  |
|                   | II ŚN     | Banan 150 g  |   |   |   |  |  |
|                   | Obiad     | Koperkowa z ryżem () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Kasza jaglana na sypko 180 g<br>Gulasz sojowy z warzywami * 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> )<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g<br>Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml   | Koperkowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml ( <b>SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Klopsik drobiowy z udźca 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Marchew gotowana z olejem () 200 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml   | Koperkowa z ryżem () 250 ml ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Kasza jaglana na sypko 90 g<br>Gulasz wołowy 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml   | Koperkowa z ryżem () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Kasza jaglana na sypko 180 g<br>Gulasz wołowy 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g<br>Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml  | Koperkowa z ryżem () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Kasza jaglana na sypko 180 g<br>Gulasz wołowy 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml   |  |
|                   | PD        | Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <b>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-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Paszтет z soczewicy () 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Ser żółty 25 g ( <b>MLE.</b> )<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Sałata zielona 20 g                              | 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>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g ( <b>SOJ, SEL.</b> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 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>Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g ( <b>SOJ, SEL.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Sałata zielona 20 g | 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. 50 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g ( <b>SOJ, SEL.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Sałata zielona 20 g | 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. 50 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g ( <b>SOJ, SEL.</b> )<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Sałata zielona 20 g |  |

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-03 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  |
|----------------------|-----------|---|---|--|--|--|
| 2024-11-02 sobota    | PN        | Bułka maślana 1 szt 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )   |   |  |  |  |
|                      |           | Wartość energetyczna: 2716.11 kcal; Białko ogółem: 94.84 g; Tłuszcz: 71.54 g; Kw. tł. nasy.: 24.68 g; Węglowodany ogółem: 436.42 g; W tym cukry: 82.36 g; Błonnik pok.: 45.36 g; Sól: 8.64 g; WW: 39.10 Por; : 13.97 %; : 64.27 %; Ener. z T: 23.70 %; Ener. z Bł.: 3.34 %; K: 3081.91 mg;  | Wartość energetyczna: 2595.42 kcal; Białko ogółem: 96.47 g; Tłuszcz: 59.63 g; Kw. tł. nasy.: 22.80 g; Węglowodany ogółem: 431.45 g; W tym cukry: 113.64 g; Błonnik pok.: 27.17 g; Sól: 9.63 g; WW: 40.52 Por; : 14.87 %; : 66.49 %; Ener. z T: 20.68 %; Ener. z Bł.: 2.09 %; K: 4276.24 mg;   | Wartość energetyczna: 2042.85 kcal; Białko ogółem: 78.80 g; Tłuszcz: 46.15 g; Kw. tł. nasy.: 21.24 g; Węglowodany ogółem: 336.46 g; W tym cukry: 119.84 g; Błonnik pok.: 17.49 g; Sól: 5.81 g; WW: 31.97 Por; : 15.43 %; : 65.88 %; Ener. z T: 20.33 %; Ener. z Bł.: 1.71 %; K: 3146.17 mg;  | Wartość energetyczna: 2597.01 kcal; Białko ogółem: 100.00 g; Tłuszcz: 53.92 g; Kw. tł. nasy.: 23.03 g; Węglowodany ogółem: 440.49 g; W tym cukry: 127.68 g; Błonnik pok.: 27.37 g; Sól: 9.64 g; WW: 41.36 Por; : 15.40 %; : 67.85 %; Ener. z T: 18.69 %; Ener. z Bł.: 2.11 %; K: 3610.92 mg;   | Wartość energetyczna: 2431.70 kcal; Białko ogółem: 99.82 g; Tłuszcz: 49.61 g; Kw. tł. nasy.: 20.90 g; Węglowodany ogółem: 408.22 g; W tym cukry: 107.07 g; Błonnik pok.: 25.91 g; Sól: 9.41 g; WW: 38.24 Por; : 16.42 %; : 67.15 %; Ener. z T: 18.36 %; Ener. z Bł.: 2.13 %; K: 3570.58 mg;  |
| 2024-11-03 niedziela | Śniadanie | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> )<br>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 warzywna* 80 g ( <u>SEL.</u> )<br>Ser mozzarella kulki 35 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidorki koktajlowe 80 g<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Mix sałat 20 g | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>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>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Ser mozzarella kulki 35 g ( <u>MLE.</u> ) | Kasza kukurydziana na mleku 250 ml ( <u>MLE.</u> )<br>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>Pomidor 80 g<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Ser mozzarella kulki 35 g ( <u>MLE.</u> )<br>Mix sałat 20 g | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>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 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Ser mozzarella kulki 35 g ( <u>MLE.</u> )<br>Mix sałat 20 g | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>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 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Ser mozzarella kulki 35 g ( <u>MLE.</u> )<br>Mix sałat 20 g |
|                      | II ŚN     | Jabłko pieczone 150 g   |   |  |  |  |
|                      | Obiad     | Ryżowa () 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Kotlety sojowe 100 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g<br>Brokuł gotowany* 100 g<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>Ćwiartka z kurczaka gotowana 100 g<br>Dynia z wody 200 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml   | Rosół z makaronem () 250 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 90 g<br>Ćwiartka z kurczaka gotowana 50 g<br>Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 50 g<br>Brokuł gotowany* 50 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml  | Rosół z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Ćwiartka z kurczaka gotowana 130 g<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml  | Rosół z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Ćwiartka z kurczaka gotowana 130 g<br>Dynia z wody 200 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml  |
| PD                   |           | Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml  | Galaretko o smaku truskawkowym 200 g  |  |  |  |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-03 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   |
|----------------------|---------|---|---|---|---|--|
| 2024-11-03 niedziela | 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>Hummus 100 g ( <u>SEZ.</u> )<br>Rzodkiew biała 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>Dżem 25 g 1 szt<br>Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</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>Dżem 25 g 1 szt<br>Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 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 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>Dżem 25 g 1 szt<br>Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 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>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>Dżem 25 g 1 szt<br>Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> )<br>Pomidor b/skórki 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>Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )   | Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )  |   | Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt<br>Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )   |  |
|                      |         | Wartość energetyczna: 2322.38 kcal; Białko ogółem: 78.86 g; Tłuszcz: 72.16 g; Kw. tł. nasy.: 22.99 g; Węglowodany ogółem: 348.24 g; W tym cukry: 93.83 g; Błonnik pok.: 41.34 g; Sól: 7.15 g; WW: 30.70 Por; : 13.58 %; : 59.98 %; Ener. z T: 27.97 %; Ener. z Bł.: 3.56 %; K: 3761.20 mg;  | Wartość energetyczna: 2232.79 kcal; Białko ogółem: 103.28 g; Tłuszcz: 59.17 g; Kw. tł. nasy.: 26.66 g; Węglowodany ogółem: 327.48 g; W tym cukry: 95.75 g; Błonnik pok.: 18.40 g; Sól: 7.54 g; WW: 31.01 Por; : 18.50 %; : 58.67 %; Ener. z T: 23.85 %; Ener. z Bł.: 1.65 %; K: 3496.84 mg;                       | Wartość energetyczna: 1707.71 kcal; Białko ogółem: 70.37 g; Tłuszcz: 49.23 g; Kw. tł. nasy.: 23.20 g; Węglowodany ogółem: 253.05 g; W tym cukry: 92.48 g; Błonnik pok.: 14.72 g; Sól: 4.11 g; WW: 23.94 Por; : 16.48 %; : 59.27 %; Ener. z T: 25.95 %; Ener. z Bł.: 1.72 %; K: 2663.25 mg;  | Wartość energetyczna: 2586.92 kcal; Białko ogółem: 124.65 g; Tłuszcz: 74.82 g; Kw. tł. nasy.: 30.09 g; Węglowodany ogółem: 365.43 g; W tym cukry: 99.90 g; Błonnik pok.: 23.86 g; Sól: 8.41 g; WW: 34.26 Por; : 19.27 %; : 56.50 %; Ener. z T: 26.03 %; Ener. z Bł.: 1.84 %; K: 4277.14 mg;   | Wartość energetyczna: 2381.99 kcal; Białko ogółem: 119.60 g; Tłuszcz: 69.39 g; Kw. tł. nasy.: 29.79 g; Węglowodany ogółem: 327.79 g; W tym cukry: 99.51 g; Błonnik pok.: 23.22 g; Sól: 8.55 g; WW: 30.55 Por; : 20.08 %; : 55.04 %; Ener. z T: 26.22 %; Ener. z Bł.: 1.95 %; K: 4169.03 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,