

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-03-25 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszena 60g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszena 60g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka graham-pszena 60g 1 szt (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Maślanka 150 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka graham-pszena 60g 1 szt (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN	Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por				
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż brązowy z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grochowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Naleśniki z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Sos jogurtowy naturalny 50 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Solferino () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grochowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
PD	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE.) Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.)				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa kief. wp. gr. rozd. wędz. parzo. z dodat. wody w osł. niejad 20 g Sałata zielona 20 g	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-03-25	Kolacja	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i cebuli 80 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i cebuli 80 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i cebuli 80 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PN		Wafle ryżowe 30 g Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>)			Wafle ryżowe 30 g Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2381.53 kcal; Białko ogółem: 97.80 g; Tłuszcz: 54.42 g; Kw. tł. nasy.: 24.67 g; Węglowodany ogółem: 387.74 g; W tym cukry: 112.91 g; Błonnik pok.: 36.36 g; Sól: 6.02 g; WW: 35.15 Por.; : 16.43 %; : 59.02 %; Ener. z T: 20.56 %; Ener. z Bł.: 3.05 %; K: 3690.19 mg;	Wartość energetyczna: 2699.93 kcal; Białko ogółem: 106.90 g; Tłuszcz: 60.57 g; Kw. tł. nasy.: 27.06 g; Węglowodany ogółem: 444.20 g; W tym cukry: 137.91 g; Błonnik pok.: 36.40 g; Sól: 6.25 g; WW: 40.81 Por.; : 15.84 %; : 60.42 %; Ener. z T: 20.19 %; Ener. z Bł.: 2.70 %; K: 3974.12 mg;	Wartość energetyczna: 3109.25 kcal; Białko ogółem: 130.99 g; Tłuszcz: 77.20 g; Kw. tł. nasy.: 31.07 g; Węglowodany ogółem: 484.07 g; W tym cukry: 151.07 g; Błonnik pok.: 34.33 g; Sól: 6.21 g; WW: 45.10 Por.; : 16.85 %; : 57.86 %; Ener. z T: 22.35 %; Ener. z Bł.: 2.21 %; K: 4113.42 mg;	Wartość energetyczna: 2633.48 kcal; Białko ogółem: 102.58 g; Tłuszcz: 55.59 g; Kw. tł. nasy.: 26.76 g; Węglowodany ogółem: 442.03 g; W tym cukry: 134.45 g; Błonnik pok.: 21.61 g; Sól: 6.48 g; WW: 42.08 Por.; : 15.58 %; : 63.86 %; Ener. z T: 19.00 %; Ener. z Bł.: 1.64 %; K: 3623.28 mg;	Wartość energetyczna: 2435.58 kcal; Białko ogółem: 110.43 g; Tłuszcz: 69.58 g; Kw. tł. nasy.: 25.09 g; Węglowodany ogółem: 361.01 g; W tym cukry: 61.02 g; Błonnik pok.: 54.81 g; Sól: 8.20 g; WW: 30.70 Por.; : 18.14 %; : 50.29 %; Ener. z T: 25.71 %; Ener. z Bł.: 4.50 %; K: 4615.74 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-03-26 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (RYB, SEL.) Ser żółty 25 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko 150 g	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (RYB, SEL.) Ser żółty 25 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g		Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (RYB, SEL.) Baton szynkowy z kurcząt 25 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (RYB, SEL.) Baton szynkowy z kurcząt 25 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN		Jabłko 150 g		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko 150 g
	Obiad		Kapuśniak z kapusty kiszonej () 300 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g (MLE.) Buraczki oprószane () 100 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml			Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g (GLU PSZ.) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Buraczki oprószane () 200 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
PD			Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE.)			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 20 g (SOJ, SEL.) Sałata zielona 20 g

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-03-26 wtorek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (SOJ.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Pomidor koktajlowy 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (SOJ.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Pomidor koktajlowy 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (SOJ.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Pomidor koktajlowy 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (SOJ.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Pomidor koktajlowy 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PN	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g				
		Wartość energetyczna: 2612.59 kcal; Białko ogółem: 102.90 g; Tłuszcz: 68.64 g; Kw. tł. nasy.: 31.77 g; Węglowodany ogółem: 411.32 g; W tym cukry: 109.35 g; Błonnik pok.: 37.79 g; Sól: 9.06 g; WW: 37.49 Por.; : 15.75 %; : 57.19 %; Ener. z T: 23.65 %; Ener. z Bł.: 2.89 %; K: 3652.81 mg;	Wartość energetyczna: 2920.09 kcal; Białko ogółem: 111.50 g; Tłuszcz: 77.84 g; Kw. tł. nasy.: 34.44 g; Węglowodany ogółem: 458.32 g; W tym cukry: 118.35 g; Błonnik pok.: 39.39 g; Sól: 9.62 g; WW: 42.09 Por.; : 15.27 %; : 57.39 %; Ener. z T: 23.99 %; Ener. z Bł.: 2.70 %; K: 3952.81 mg;	Wartość energetyczna: 2786.46 kcal; Białko ogółem: 114.66 g; Tłuszcz: 71.79 g; Kw. tł. nasy.: 26.98 g; Węglowodany ogółem: 429.98 g; W tym cukry: 121.48 g; Błonnik pok.: 28.52 g; Sól: 8.44 g; WW: 40.29 Por.; : 16.46 %; : 57.63 %; Ener. z T: 23.19 %; Ener. z Bł.: 2.05 %; K: 3994.14 mg;	Wartość energetyczna: 2421.79 kcal; Białko ogółem: 98.14 g; Tłuszcz: 66.84 g; Kw. tł. nasy.: 28.05 g; Węglowodany ogółem: 377.72 g; W tym cukry: 77.47 g; Błonnik pok.: 48.91 g; Sól: 9.28 g; WW: 33.07 Por.; : 16.21 %; : 54.31 %; Ener. z T: 24.84 %; Ener. z Bł.: 4.04 %; K: 3952.05 mg;	
2024-03-27 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g Banan 150 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Kawa zbożowa b/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-03-27 środa	II ŚN			Banan 150 g		Jabłko 150 g	
	Obiad	Grysikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Eskalopka z kurczaka 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Dyńia z wody 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			Grysikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (GLU PSZ.) Sos koperkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Dyńia z wody 100 g Cukinia pieczona z olejem* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Grysikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (GLU PSZ.) Sos koperkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Dyńia z wody 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD			Wafelki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Maślanka truskawkowa 200 ml (MLE.)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiet.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Sałata zielona 10 g	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ.) Paszтет drobiowy z kurnej półki 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paszтет drobiowy z kurnej półki 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ.) Paszтет drobiowy z kurnej półki 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PN			Bułka maślana 1 szt 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-03-27 środa		Wartość energetyczna: 2709.24 kcal; Białko ogółem: 119.96 g; Tłuszcz: 72.95 g; Kw. tł. nasy.: 25.67 g; Węglowodany ogółem: 406.05 g; W tym cukry: 101.17 g; Błonnik pok.: 31.03 g; Sól: 10.71 g; WW: 37.62 Por; : 17.71 %; : 55.37 %; Ener. z T: 24.23 %; Ener. z Bł.: 2.29 %; K: 4358.63 mg;	Wartość energetyczna: 3019.24 kcal; Białko ogółem: 127.92 g; Tłuszcz: 85.25 g; Kw. tł. nasy.: 33.37 g; Węglowodany ogółem: 448.05 g; W tym cukry: 101.17 g; Błonnik pok.: 31.03 g; Sól: 11.05 g; WW: 41.82 Por; : 16.95 %; : 55.25 %; Ener. z T: 25.41 %; Ener. z Bł.: 2.06 %; K: 4358.63 mg;	Wartość energetyczna: 3042.74 kcal; Białko ogółem: 129.22 g; Tłuszcz: 85.15 g; Kw. tł. nasy.: 33.36 g; Węglowodany ogółem: 451.30 g; W tym cukry: 100.97 g; Błonnik pok.: 27.73 g; Sól: 10.96 g; WW: 42.47 Por; : 16.99 %; : 55.68 %; Ener. z T: 25.19 %; Ener. z Bł.: 1.82 %; K: 4275.13 mg;	Wartość energetyczna: 2954.99 kcal; Białko ogółem: 137.92 g; Tłuszcz: 71.16 g; Kw. tł. nasy.: 33.68 g; Węglowodany ogółem: 450.56 g; W tym cukry: 99.83 g; Błonnik pok.: 24.10 g; Sól: 9.99 g; WW: 42.70 Por; : 18.67 %; : 57.73 %; Ener. z T: 21.67 %; Ener. z Bł.: 1.63 %; K: 4669.26 mg;	Wartość energetyczna: 2264.44 kcal; Białko ogółem: 129.16 g; Tłuszcz: 59.44 g; Kw. tł. nasy.: 27.49 g; Węglowodany ogółem: 319.93 g; W tym cukry: 41.93 g; Błonnik pok.: 39.00 g; Sól: 13.03 g; WW: 28.08 Por; : 22.82 %; : 49.62 %; Ener. z T: 23.63 %; Ener. z Bł.: 3.44 %; K: 4339.84 mg;
2024-03-28 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE ,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Bułka graham-pszenna 60g 1 szt (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Paszтет z ciecierzycy () 60 g (GLU PSZ, JAJ ,) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Gruszka 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE ,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Bułka graham-pszenna 60g 1 szt (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Paszтет z ciecierzycy () 60 g (GLU PSZ, JAJ ,) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE ,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka graham-pszenna 60g 1 szt (GLU PSZ ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Paszтет z ciecierzycy () 60 g (GLU PSZ, JAJ ,) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE ,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Maślanka 150 ml (MLE ,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 60g 1 szt (GLU PSZ ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Paszтет z ciecierzycy () 60 g (GLU PSZ, JAJ ,) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN		Gruszka 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Gruszka 150 g	
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g (GLU PSZ, SEL ,) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (SEL ,) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*/z/c 250 ml			Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g (GLU PSZ, SEL ,) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*/z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g (GLU PSZ, SEL ,) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (SEL ,) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*/z/c 250 ml

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-03-28 czwartek	PD			Galaretką o smaku cytrynowym 200 g Herbatniki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Schab bednarza- wędzonka wp.wędzona, parzona z wodą dodaną 20 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Zapiekanka z ryżu i jabłka () 200 g (MLE.) Surówka z marchwi () 150 g (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Zapiekanka z ryżu i jabłka () 200 g (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Surówka z marchwi () 150 g (MLE.) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)		Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 50 g (SOJ, SEL.) Ser żółty 25 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN			Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g
			Wartość energetyczna: 2280.37 kcal; Białko ogółem: 77.73 g; Tłuszcz: 57.72 g; Kw. tł. nasy.: 16.43 g; Węglowodany ogółem: 372.07 g; W tym cukry: 118.49 g; Błonnik pok.: 43.98 g; Sól: 7.11 g; WW: 32.85 Por; : 13.63 %; : 57.55 %; Ener. z T: 22.78 %; Ener. z Bł.: 3.86 %; K: 3847.42 mg;	Wartość energetyczna: 2541.50 kcal; Białko ogółem: 83.16 g; Tłuszcz: 61.02 g; Kw. tł. nasy.: 16.85 g; Węglowodany ogółem: 424.11 g; W tym cukry: 128.54 g; Błonnik pok.: 44.37 g; Sól: 7.33 g; WW: 38.03 Por; : 13.09 %; : 59.77 %; Ener. z T: 21.61 %; Ener. z Bł.: 3.49 %; K: 3884.32 mg;	Wartość energetyczna: 2343.52 kcal; Białko ogółem: 78.94 g; Tłuszcz: 47.70 g; Kw. tł. nasy.: 15.65 g; Węglowodany ogółem: 414.09 g; W tym cukry: 120.89 g; Błonnik pok.: 33.23 g; Sól: 6.36 g; WW: 38.13 Por; : 13.47 %; : 65.01 %; Ener. z T: 18.32 %; Ener. z Bł.: 2.84 %; K: 3951.20 mg;	Wartość energetyczna: 2413.44 kcal; Białko ogółem: 97.11 g; Tłuszcz: 74.87 g; Kw. tł. nasy.: 27.44 g; Węglowodany ogółem: 353.49 g; W tym cukry: 63.04 g; Błonnik pok.: 56.37 g; Sól: 10.89 g; WW: 29.78 Por; : 16.10 %; : 49.24 %; Ener. z T: 27.92 %; Ener. z Bł.: 4.67 %; K: 3962.12 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-03-29 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Pomidor koktajlowy 80 g Sałata zielona 20 g Melon 100 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Pomidor koktajlowy 80 g Sałata zielona 20 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Pomidor koktajlowy 80 g Sałata zielona 20 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Pomidor koktajlowy 80 g Sałata zielona 20 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Kawa zbożowa b/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Pomidor koktajlowy 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN				Melon 100 g	
	Obiad		Kalafiorowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g (RYB.) Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml			Ryżowa () 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g (RYB.) Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
PD				Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Serek homo z natką pietruszki 40 g (MLE.) Sałata zielona 20 g

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-03-29 piątek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE.) Ser żółty 25 g (MLE.) Papryka świeża 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE.) Ser żółty 25 g (MLE.) Papryka świeża 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE.) Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE.) Ser żółty 25 g (MLE.) Papryka świeża 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PN	Biskvity b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt				Wafle ryżowe 30 g Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2586.29 kcal; Białko ogółem: 115.39 g; Tłuszcz: 69.49 g; Kw. tł. nasy.: 26.11 g; Węglowodany ogółem: 388.82 g; W tym cukry: 118.26 g; Błonnik pok.: 32.10 g; Sól: 8.33 g; WW: 35.82 Por.; : 17.85 %; : 55.17 %; Ener. z T: 24.18 %; Ener. z Bł.: 2.48 %; K: 4709.41 mg;	Wartość energetyczna: 2676.29 kcal; Białko ogółem: 120.79 g; Tłuszcz: 71.74 g; Kw. tł. nasy.: 27.43 g; Węglowodany ogółem: 401.12 g; W tym cukry: 126.51 g; Błonnik pok.: 32.55 g; Sól: 8.51 g; WW: 37.02 Por.; : 18.05 %; : 55.09 %; Ener. z T: 24.12 %; Ener. z Bł.: 2.43 %; K: 4977.91 mg;	Wartość energetyczna: 2682.50 kcal; Białko ogółem: 124.29 g; Tłuszcz: 62.26 g; Kw. tł. nasy.: 22.25 g; Węglowodany ogółem: 417.20 g; W tym cukry: 127.29 g; Błonnik pok.: 26.61 g; Sól: 7.44 g; WW: 39.21 Por.; : 18.53 %; : 58.24 %; Ener. z T: 20.89 %; Ener. z Bł.: 1.98 %; K: 4941.92 mg;	Wartość energetyczna: 2313.55 kcal; Białko ogółem: 110.93 g; Tłuszcz: 67.73 g; Kw. tł. nasy.: 25.41 g; Węglowodany ogółem: 333.99 g; W tym cukry: 68.00 g; Błonnik pok.: 44.08 g; Sól: 7.92 g; WW: 29.12 Por.; : 19.18 %; : 50.12 %; Ener. z T: 26.35 %; Ener. z Bł.: 3.81 %; K: 4791.72 mg;	
2024-03-30 sobota	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka graham-pszenna 60g 1 szt (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Twarożek z koperkiem 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Kiwi 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka graham-pszenna 60g 1 szt (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Twarożek z koperkiem 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Twarożek z koperkiem 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Kefir 2% tł 150 ml (MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 60g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Twarożek z koperkiem 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	II ŚN		Kiwi 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 150 g	Kiwi 1 szt 1 szt	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-03-30 sobota	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Surówka z marchwi z olejem () 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			Selerowa z ziemniakami () 300 ml (MLE, SEL.) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Surówka z marchwi z olejem () 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Ogórkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD	Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE.)					Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Baton szynkowy z kurcząt 20 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Sałata zielona 10 g
	Kolacja	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z dodatkami wody 25 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z dodatkami wody 25 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z dodatkami wody 25 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z dodatkami wody 25 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)		
	PN	Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt					Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twarożek 40 g (MLE.) Sałata zielona 10 g

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-03-30 sobota		Wartość energetyczna: 2271.63 kcal; Białko ogółem: 82.09 g; Tłuszcz: 57.22 g; Kw. tł. nasy.: 20.47 g; Węglowodany ogółem: 371.75 g; W tym cukry: 88.31 g; Błonnik pok.: 40.29 g; Sól: 8.49 g; WW: 33.35 Por; : 14.46 %; : 58.37 %; Ener. z T: 22.67 %; Ener. z Bł.: 3.55 %; K: 3782.49 mg;	Wartość energetyczna: 2436.43 kcal; Białko ogółem: 87.59 g; Tłuszcz: 60.36 g; Kw. tł. nasy.: 21.79 g; Węglowodany ogółem: 400.15 g; W tym cukry: 97.31 g; Błonnik pok.: 40.74 g; Sól: 8.59 g; WW: 36.19 Por; : 14.38 %; : 59.01 %; Ener. z T: 22.30 %; Ener. z Bł.: 3.34 %; K: 4082.49 mg;		Wartość energetyczna: 2487.15 kcal; Białko ogółem: 89.75 g; Tłuszcz: 59.19 g; Kw. tł. nasy.: 21.74 g; Węglowodany ogółem: 415.31 g; W tym cukry: 100.85 g; Błonnik pok.: 38.48 g; Sól: 8.36 g; WW: 37.88 Por; : 14.43 %; : 60.60 %; Ener. z T: 21.42 %; Ener. z Bł.: 3.09 %; K: 5176.24 mg;	Wartość energetyczna: 2258.42 kcal; Białko ogółem: 90.28 g; Tłuszcz: 68.05 g; Kw. tł. nasy.: 25.76 g; Węglowodany ogółem: 342.57 g; W tym cukry: 58.47 g; Błonnik pok.: 52.50 g; Sól: 8.97 g; WW: 29.25 Por; : 15.99 %; : 51.38 %; Ener. z T: 27.12 %; Ener. z Bł.: 4.65 %; K: 4250.35 mg;
2024-03-31 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g Jabłko 150 g Sernik 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g
	II ŚN		Sernik 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>)			Ciasto drożdżowe b/c 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)
	Obiad	Żurek z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Żurek z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Żurek z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Buraczki gotowane 100 g Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Buraczki gotowane 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
PD		Maślanka truskawkowa 150 ml (<u>MLE.</u>) Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-03-31 niedziela	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Sałatka jarzynowa () 200 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Sałatka jarzynowa () 200 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Sałatka jarzynowa - dieta () 200 g (MLE, SEL.) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Sałatka jarzynowa - dieta () 200 g (MLE, SEL.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)					Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Sałata zielona 10 g
			Wartość energetyczna: 2542.58 kcal; Białko ogółem: 105.06 g; Tłuszcz: 69.39 g; Kw. tł. nasy.: 23.36 g; Węglowodany ogółem: 393.69 g; W tym cukry: 96.35 g; Błonnik pok.: 40.40 g; Sól: 10.43 g; WW: 35.36 Por; : 16.53 %; : 55.58 %; Ener. z T: 24.56 %; Ener. z Bł.: 3.18 %; K: 5271.90 mg;	Wartość energetyczna: 2655.38 kcal; Białko ogółem: 111.66 g; Tłuszcz: 71.98 g; Kw. tł. nasy.: 24.80 g; Węglowodany ogółem: 407.94 g; W tym cukry: 81.80 g; Błonnik pok.: 37.40 g; Sól: 10.57 g; WW: 37.10 Por; : 16.82 %; : 55.82 %; Ener. z T: 24.40 %; Ener. z Bł.: 2.82 %; K: 5070.90 mg;	Wartość energetyczna: 2559.99 kcal; Białko ogółem: 114.56 g; Tłuszcz: 53.51 g; Kw. tł. nasy.: 22.87 g; Węglowodany ogółem: 419.77 g; W tym cukry: 82.04 g; Błonnik pok.: 29.21 g; Sól: 8.00 g; WW: 39.06 Por; : 17.90 %; : 61.03 %; Ener. z T: 18.81 %; Ener. z Bł.: 2.28 %; K: 5264.01 mg;	Wartość energetyczna: 2563.90 kcal; Białko ogółem: 115.52 g; Tłuszcz: 62.78 g; Kw. tł. nasy.: 26.68 g; Węglowodany ogółem: 381.29 g; W tym cukry: 37.27 g; Błonnik pok.: 52.38 g; Sól: 11.82 g; WW: 32.92 Por; : 18.02 %; : 51.31 %; Ener. z T: 22.04 %; Ener. z Bł.: 4.09 %; K: 5906.06 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x/Sonda 3x i 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml/Sonda b/ml b/ml	SIE- Papkowata
2024-03-25 poniedziałek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 60g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Maślanka 150 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Dyńa z wody 100 g
	II ŚN	Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por	Jabłko pieczone 150 g	Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (<u>MLE.</u>)	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Banan 150 g
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy*b/ml 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Solferino () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna obiad*(-)-SIED 500 ml (<u>SEL.</u>)		Solferino () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Sałata zielona 20 g	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml		Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x/Sonda 3x i 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml/Sonda b/ml b/ml	SIE- Papkowata
2024-03-25 poniedziałek	Kolacja	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (SOJ.) Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Pomidor b/skórki 80 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mix sałat 20 g	Płynna kolacja *(-)-SIED 500 ml (SEL.)		Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 150 g (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Wafle ryżowe 30 g Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ. JAJ. SOJ.) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.)
			Wartość energetyczna: 2229.76 kcal; Białko ogółem: 99.08 g; Tłuszcz: 60.29 g; Kw. tł. nasy.: 12.39 g; Węglowodany ogółem: 342.25 g; W tym cukry: 44.09 g; Błonnik pok.: 54.53 g; Sól: 10.39 g; WW: 28.82 Por; : 17.77 %; : 51.61 %; Ener. z T: 24.33 %; Ener. z Bł.: 4.89 %; K: 3974.36 mg;	Wartość energetyczna: 2421.69 kcal; Białko ogółem: 104.98 g; Tłuszcz: 64.22 g; Kw. tł. nasy.: 24.84 g; Węglowodany ogółem: 368.92 g; W tym cukry: 56.09 g; Błonnik pok.: 31.14 g; Sól: 9.25 g; WW: 33.87 Por; : 17.34 %; : 55.79 %; Ener. z T: 23.87 %; Ener. z Bł.: 2.57 %; K: 3683.99 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 %; : 46.34 %; 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 %; : 48.44 %; Ener. z T: 32.69 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 4454.96 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x/Sonda 3x i 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml/Sonda b/ml b/ml	SIE- Papkowata
2024-03-26 wtorek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (RYB, SEL.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 25 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (RYB, SEL.) Baton szynkowy z kurcząt 25 g (- może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml (GLU PSZ, JAJ.)	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (RYB, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE.)	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 300 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki (bez mleka)() 100 g Buraczki oprószone () 100 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Buraczki oprószone () 200 g (GLU PSZ.) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Płynna obiad*(-)-SIED 500 ml (SEL.)		Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki oprószone () 200 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w ostonce niejadalanej 20 g (SOJ, SEL.) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w ostonce niejadalanej 20 g (SOJ, SEL.) Sałata zielona 20 g	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml		Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE.)	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x/Sonda 3x i 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml/Sonda b/ml b/ml	SIE- Papkowata	
2024-03-26 wtorek	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (SOJ.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g (SOJ.) Pomidor koktajlowy 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (SOJ.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Pomidor koktajlowy 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Płynna kolacja *(SEL.)-SIED 500 ml (SEL.)		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (SOJ.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Brokuł gotowany* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		PN	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 2370.24 kcal; Białko ogółem: 94.75 g; Tłuszcz: 65.23 g; Kw. tł. nasy.: 15.06 g; Węglowodany ogółem: 371.62 g; W tym cukry: 72.31 g; Błonnik pok.: 48.91 g; Sól: 9.29 g; WW: 32.43 Por; : 15.99 %; : 54.46 %; Ener. z T: 24.77 %; Ener. z Bł.: 4.13 %; K: 3808.00 mg;	Wartość energetyczna: 2476.51 kcal; Białko ogółem: 100.68 g; Tłuszcz: 58.58 g; Kw. tł. nasy.: 25.86 g; Węglowodany ogółem: 398.20 g; W tym cukry: 78.17 g; Błonnik pok.: 30.87 g; Sól: 9.47 g; WW: 36.83 Por; : 16.26 %; : 59.33 %; Ener. z T: 21.29 %; Ener. z Bł.: 2.49 %; K: 3343.96 mg;	Wartość energetyczna: 2090.42 kcal; Białko ogółem: 90.24 g; Tłuszcz: 79.26 g; Kw. tł. nasy.: 17.51 g; Węglowodany ogółem: 268.08 g; W tym cukry: 75.91 g; Błonnik pok.: 30.15 g; Sól: 2.04 g; WW: 23.65 Por; : 17.27 %; : 45.53 %; Ener. z T: 34.12 %; Ener. z Bł.: 2.88 %; K: 5319.86 mg;	Wartość energetyczna: 1894.56 kcal; Białko ogółem: 73.94 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; Węglowodany ogółem: 259.14 g; W tym cukry: 64.23 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 1.56 g; WW: 22.72 Por; : 15.61 %; : 48.44 %; Ener. z T: 32.69 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 4454.96 mg;	Wartość energetyczna: 2764.74 kcal; Białko ogółem: 110.86 g; Tłuszcz: 52.72 g; Kw. tł. nasy.: 20.72 g; Węglowodany ogółem: 476.02 g; W tym cukry: 126.30 g; Błonnik pok.: 37.17 g; Sól: 9.71 g; WW: 43.94 Por; : 16.04 %; : 63.49 %; Ener. z T: 17.16 %; Ener. z Bł.: 2.69 %; K: 5231.36 mg;
2024-03-27 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa b/c 250 ml (GLU ŻYT. GLU JĘCZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 75 g Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Kawa zbożowa b/c 250 ml (GLU ŻYT. GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.) Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml (GLU PSZ. JAJ. MLE.)	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml (GLU PSZ. JAJ.)	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.)

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x/Sonda 3x i 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml/Sonda b/ml b/ml	SIE- Papkowata
2024-03-27 środa	II ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (<u>MLE</u>)	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Banan 150 g
	Obiad	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ. SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos koperkowy (bez mleka) 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Dynia z wody 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ. SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Dynia z wody 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g	Płynna obiad*(-)-SIED 500 ml (<u>SEL</u>)		Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ. SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ</u>) Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL</u>) Dynia z wody 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD	Chleb razowy żytnio-pszenno 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Sałata zielona 10 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g	Chleb razowy żytnio-pszenno 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml		Maślanka truskawkowa 200 ml (<u>MLE</u>)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna kolacja*(-)-SIED 500 ml (<u>SEL</u>)		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (<u>SOJ</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Chleb razowy żytnio-pszenno 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 10 g	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Bułka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE</u>)

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x/Sonda 3x i 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml/Sonda b/ml b/ml	SIE- Papkowata
2024-03-27 środa	Wartość energetyczna: 2018.50 kcal; Białko ogółem: 102.80 g; Tłuszcz: 49.69 g; Kw. tł. nasy.: 12.38 g; Węglowodany ogółem: 306.37 g; W tym cukry: 35.19 g; Błonnik pok.: 39.00 g; Sól: 12.67 g; WW: 26.79 Por; : 20.37 %; : 52.98 %; Ener. z T: 22.16 %; Ener. z Bł.: 3.86 %; K: 4027.90 mg;	Wartość energetyczna: 2326.72 kcal; Białko ogółem: 129.48 g; Tłuszcz: 59.59 g; Kw. tł. nasy.: 27.42 g; Węglowodany ogółem: 329.11 g; W tym cukry: 38.63 g; Błonnik pok.: 28.34 g; Sól: 11.97 g; WW: 29.99 Por; : 22.26 %; : 51.71 %; Ener. z T: 23.05 %; Ener. z Bł.: 2.44 %; K: 4021.19 mg;	Wartość energetyczna: 2177.22 kcal; Białko ogółem: 93.81 g; Tłuszcz: 81.09 g; Kw. tł. nasy.: 18.58 g; Węglowodany ogółem: 281.99 g; W tym cukry: 85.25 g; Błonnik pok.: 29.74 g; Sól: 2.17 g; WW: 25.05 Por; : 17.23 %; : 46.34 %; 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 %; : 48.44 %; Ener. z T: 32.69 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 4454.96 mg;	Wartość energetyczna: 2778.44 kcal; Białko ogółem: 117.55 g; Tłuszcz: 66.84 g; Kw. tł. nasy.: 27.57 g; Węglowodany ogółem: 437.65 g; W tym cukry: 97.93 g; Błonnik pok.: 26.20 g; Sól: 9.54 g; WW: 41.11 Por; : 16.92 %; : 59.23 %; Ener. z T: 21.65 %; Ener. z Bł.: 1.89 %; K: 4344.93 mg;
2024-03-28 czwartek	Śniadanie Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 60g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Paszтет z ciecierzycy () 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g	Maślanka 150 ml (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml (GLU PSZ, JAJ.)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Marchew gotowana z olejem () 100 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 25 g (może zawierać: MLE, GOR.)
	II ŚN Gruszka 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Kefir 2% tł 200 ml (MLE.)	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml	Jabłko pieczone 150 g
	Obiad Barszcz ukraiński z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (SEL.) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Płynna obiad*()-SIED 500 ml (SEL.)		Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x/Sonda 3x i 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml/Sonda b/ml b/ml	SIE- Papkowata
2024-03-28 czwartek	PD	Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Schab bednarza- wędzonka wp.wędzona,parzona z wodą dodaną 20 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Schab bednarza- wędzonka wp.wędzona,parzona z wodą dodaną 20 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g	Galaretka o smaku cytrynowym 200 g		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 50 g (SOJ, SEL.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (SOJ.) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 50 g (SOJ, SEL.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor b/skórki 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Płynna kolacja *()-SIED 500 ml (SEL.)		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 50 g (SOJ, SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
			Wartość energetyczna: 2285.17 kcal; Białko ogółem: 91.27 g; Tłuszcz: 65.86 g; Kw. tł. nasy.: 12.64 g; Węglowodany ogółem: 346.04 g; W tym cukry: 55.33 g; Błonnik pok.: 53.96 g; Sól: 11.08 g; WW: 29.24 Por; : 15.98 %; : 51.13 %; Ener. z T: 25.94 %; Ener. z Bł.: 4.72 %; K: 3587.03 mg;	Wartość energetyczna: 2241.99 kcal; Białko ogółem: 93.57 g; Tłuszcz: 53.53 g; Kw. tł. nasy.: 21.35 g; Węglowodany ogółem: 359.97 g; W tym cukry: 54.21 g; Błonnik pok.: 30.07 g; Sól: 10.08 g; WW: 33.01 Por; : 16.69 %; : 58.86 %; Ener. z T: 21.49 %; Ener. z Bł.: 2.68 %; K: 3350.17 mg;	Wartość energetyczna: 2133.82 kcal; Białko ogółem: 96.66 g; Tłuszcz: 81.06 g; Kw. tł. nasy.: 18.57 g; Węglowodany ogółem: 267.76 g; W tym cukry: 58.12 g; Błonnik pok.: 29.67 g; Sól: 2.08 g; WW: 23.68 Por; : 18.12 %; : 44.63 %; Ener. z T: 34.19 %; Ener. z Bł.: 2.78 %; K: 5262.26 mg;	Wartość energetyczna: 1925.96 kcal; Białko ogółem: 76.86 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; Węglowodany ogółem: 263.42 g; W tym cukry: 47.25 g; Błonnik pok.: 29.70 g; Sól: 1.50 g; WW: 23.15 Por; : 15.96 %; : 48.54 %; Ener. z T: 32.15 %; Ener. z Bł.: 3.08 %; K: 4453.36 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x/Sonda 3x i 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml/Sonda b/ml b/ml	SIE- Papkowata
2024-03-29 piątek	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 25 g (SOJ, SEL.) Hummus 80 g (SEZ.) Pomidor koktajlowy 80 g Kawa zbożowa b/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JEĆZ.) Sałata zielona 20 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Kawa zbożowa b/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JEĆZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 25 g (SOJ, SEL.) Pomidor koktajlowy 80 g Sałata zielona 20 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml (GLU PSZ, JAJ.)	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Dyńa z wody 100 g
	II ŚN	Melon 100 g	Jabłko pieczone 150 g	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE.)	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Kalafiorkowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml (SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g (RYB.) Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c () 100 g Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Ryżowa () 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g (RYB.) Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Płynna obiad*()-SIED 500 ml (SEL.)		Ryżowa () 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g (RYB.) Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Pasta warzywna* 50 g (SEL.) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Serek homo z natką pietruszki 40 g (MLE.) Sałata zielona 20 g	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml		Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.)

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x/Sonda 3x i 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml/Sonda b/ml b/ml	SIE- Papkowata
2024-03-29 piątek	Kolacja Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Papryka świeża 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (JAJ, MLE.) Pomidor b/skórki 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna kolacja *(-)-SIED 500 ml (SEL.)		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek homo. naturalny 30 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE.) Brokuł gotowany* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN Wafle ryżowe 30 g Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2329.87 kcal; Białko ogółem: 90.27 g; Tłuszcz: 77.40 g; Kw. tł. nasy.: 14.10 g; Węglowodany ogółem: 334.65 g; W tym cukry: 61.50 g; Błonnik pok.: 45.93 g; Sól: 8.20 g; WW: 28.94 Por.; : 15.50 %; : 49.57 %; Ener. z T: 29.90 %; Ener. z Bł.: 3.94 %; K: 4769.12 mg;	Wartość energetyczna: 2424.75 kcal; Białko ogółem: 112.37 g; Tłuszcz: 59.29 g; Kw. tł. nasy.: 21.18 g; Węglowodany ogółem: 371.71 g; W tym cukry: 76.08 g; Błonnik pok.: 30.45 g; Sól: 8.32 g; WW: 34.22 Por.; : 18.54 %; : 56.30 %; Ener. z T: 22.01 %; Ener. z Bł.: 2.51 %; K: 4079.52 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 %; : 46.99 %; 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 %; : 48.44 %; Ener. z T: 32.69 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 4454.96 mg;	Wartość energetyczna: 2618.49 kcal; Białko ogółem: 117.39 g; Tłuszcz: 58.96 g; Kw. tł. nasy.: 20.51 g; Węglowodany ogółem: 415.21 g; W tym cukry: 127.77 g; Błonnik pok.: 30.33 g; Sól: 7.82 g; WW: 38.51 Por.; : 17.93 %; : 58.79 %; Ener. z T: 20.27 %; Ener. z Bł.: 2.32 %; K: 4493.80 mg;
2024-03-30 sobota	Śniadanie Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 60g 1 szt (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw ostonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Twarożek z koperkiem 50 g (MLE.) Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml (GLU PSZ, JAJ.)	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Twarożek z koperkiem 50 g (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.)
	II ŚN Kiwi 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 150 g	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml		Jabłko pieczone 150 g

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x/Sonda 3x i 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml/Sonda b/ml b/ml	SIE- Papkowata
2024-03-30 sobota	Obiad	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (SEL.) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Selerowa z ziemniakami () 300 ml (MLE, SEL.) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna obiad*(-)-SIED 500 ml (SEL.)	Selerowa z ziemniakami () 300 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD	Chleb razowy żytnio-pszenno 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Baton szynkowy z kurcząt 20 g (- może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Sałata zielona 10 g	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE.)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (RYB, SEL.) Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (RYB, SEL.) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 25 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Płynna kolacja*(-)-SIED 500 ml (SEL.)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 150 g (RYB, SEL.) Brokuł gotowany* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)
	PN	Chleb razowy żytnio-pszenno 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twarożek 40 g (MLE.) Sałata zielona 10 g	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x/Sonda 3x i 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml/Sonda b/ml b/ml	SIE- Papkowata
2024-03-30 sobota	Wartość energetyczna: 2193.29 kcal; Białko ogółem: 81.99 g; Tłuszcz: 69.00 g; Kw. tł. nasy.: 14.85 g; Węglowodany ogółem: 334.15 g; W tym cukry: 46.43 g; Błonnik pok.: 55.33 g; Sól: 11.46 g; WW: 28.05 Por.; : 14.95 %; : 50.85 %; Ener. z T: 28.32 %; Ener. z Bł.: 5.05 %; K: 4063.96 mg;	Wartość energetyczna: 2303.44 kcal; Białko ogółem: 87.01 g; Tłuszcz: 65.09 g; Kw. tł. nasy.: 24.23 g; Węglowodany ogółem: 359.23 g; W tym cukry: 51.54 g; Błonnik pok.: 38.45 g; Sól: 9.59 g; WW: 32.17 Por.; : 15.11 %; : 55.70 %; Ener. z T: 25.43 %; Ener. z Bł.: 3.34 %; K: 3396.75 mg;	Wartość energetyczna: 2101.36 kcal; Białko ogółem: 87.20 g; Tłuszcz: 77.06 g; Kw. tł. nasy.: 16.19 g; Węglowodany ogółem: 278.80 g; W tym cukry: 83.89 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 2.00 g; WW: 24.73 Por.; : 16.60 %; : 47.41 %; Ener. z T: 33.00 %; Ener. z Bł.: 2.83 %; K: 5021.46 mg;	Wartość energetyczna: 1894.56 kcal; Białko ogółem: 73.94 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; Węglowodany ogółem: 259.14 g; W tym cukry: 64.23 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 1.56 g; WW: 22.72 Por.; : 15.61 %; : 48.44 %; Ener. z T: 32.69 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 4454.96 mg;	Wartość energetyczna: 2574.17 kcal; Białko ogółem: 108.22 g; Tłuszcz: 67.91 g; Kw. tł. nasy.: 22.97 g; Węglowodany ogółem: 399.49 g; W tym cukry: 118.06 g; Błonnik pok.: 42.64 g; Sól: 8.81 g; WW: 35.76 Por.; : 16.82 %; : 55.45 %; Ener. z T: 23.74 %; Ener. z Bł.: 3.31 %; K: 4422.02 mg;
2024-03-31 niedziela	Śniadanie Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml (GLU PSZ, JAJ.)	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g Dyńa z wody 100 g
II ŚN	Jabłko 150 g	Ciasto drożdżowe b/c 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	Sernik 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.)
Obiad	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Buraczki gotowane 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Płynna obiad*()-SIED 500 ml (SEL.)		Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 20 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 20 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g	Maślanka truskawkowa 150 ml (MLE.)	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml	Maślanka truskawkowa 150 ml (MLE.)

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x/Sonda 3x i 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml/Sonda b/ml b/ml	SIE- Papkowata
2024-03-31 niedziela	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Sałatka jarzynowa z olejem () 200 g (SEL.) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Sałatka jarzynowa - dieta () 200 g (MLE, SEL.) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna kolacja *(-)-SIED 500 ml (SEL.)		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Sałatka jarzynowa - dieta () 200 g (MLE, SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Sałata zielona 10 g	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)
		Wartość energetyczna: 2375.85 kcal; Białko ogółem: 102.39 g; Tłuszcz: 66.31 g; Kw. tł. nasy.: 14.94 g; Węglowodany ogółem: 371.61 g; W tym cukry: 44.39 g; Błonnik pok.: 57.41 g; Sól: 11.23 g; WW: 31.49 Por; : 17.24 %; : 52.90 %; Ener. z T: 25.12 %; Ener. z Bł.: 4.83 %; K: 5908.29 mg;	Wartość energetyczna: 2590.15 kcal; Białko ogółem: 114.31 g; Tłuszcz: 58.09 g; Kw. tł. nasy.: 26.36 g; Węglowodany ogółem: 389.07 g; W tym cukry: 37.68 g; Błonnik pok.: 31.90 g; Sól: 10.99 g; WW: 35.68 Por; : 17.65 %; : 55.16 %; Ener. z T: 20.19 %; Ener. z Bł.: 2.46 %; K: 5241.06 mg;	Wartość energetyczna: 2113.42 kcal; Białko ogółem: 91.94 g; Tłuszcz: 79.31 g; Kw. tł. nasy.: 17.69 g; Węglowodany ogółem: 272.08 g; W tym cukry: 66.91 g; Błonnik pok.: 29.70 g; Sól: 2.09 g; WW: 24.05 Por; : 17.40 %; : 45.88 %; Ener. z T: 33.77 %; Ener. z Bł.: 2.81 %; K: 5019.86 mg;	Wartość energetyczna: 1894.56 kcal; Białko ogółem: 73.94 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; Węglowodany ogółem: 259.14 g; W tym cukry: 64.23 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 1.56 g; WW: 22.72 Por; : 15.61 %; : 48.44 %; Ener. z T: 32.69 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 4454.96 mg;	Wartość energetyczna: 2529.83 kcal; Białko ogółem: 104.15 g; Tłuszcz: 56.38 g; Kw. tł. nasy.: 24.35 g; Węglowodany ogółem: 414.54 g; W tym cukry: 83.77 g; Błonnik pok.: 30.14 g; Sól: 8.46 g; WW: 38.37 Por; : 16.47 %; : 60.78 %; Ener. z T: 20.06 %; Ener. z Bł.: 2.38 %; K: 5106.45 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2024-03-25 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Dynia z wody 100 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ.) Banan 150 g Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 60g 1 szt (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN	Banan 150 g				Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por
	Obiad	Solferino (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 180 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Solferino () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Solferino (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 180 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy* b/ml 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Solferino () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Solferino () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
PD	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml				Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (MLE.)	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2024-03-25 poniedziałek	Kolacja	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 75 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Pomidor b/skórki 80 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mix sałat 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu i cebuli 80 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Papryka świeża 80 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mix sałat 20 g
	PN	Biszkopty b/m g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.)	Wafle ryżowe 30 g Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.)	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Wafle ryżowe 30 g Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.)	
		Wartość energetyczna: 2340.48 kcal; Białko ogółem: 81.62 g; Tłuszcz: 54.22 g; Kw. tł. nasy.: 11.60 g; Węglowodany ogółem: 394.90 g; W tym cukry: 107.75 g; Błonnik pok.: 33.78 g; Sól: 9.82 g; WW: 36.11 Por; : 13.95 %; : 61.72 %; Ener. z T: 20.85 %; Ener. z Bł.: 2.89 %; K: 3655.34 mg;	Wartość energetyczna: 2314.43 kcal; Białko ogółem: 93.46 g; Tłuszcz: 49.43 g; Kw. tł. nasy.: 24.38 g; Węglowodany ogółem: 385.42 g; W tym cukry: 109.35 g; Błonnik pok.: 21.53 g; Sól: 6.25 g; WW: 36.41 Por; : 16.15 %; : 62.89 %; Ener. z T: 19.22 %; Ener. z Bł.: 1.86 %; K: 3329.67 mg;	Wartość energetyczna: 2344.62 kcal; Białko ogółem: 85.14 g; Tłuszcz: 55.31 g; Kw. tł. nasy.: 12.60 g; Węglowodany ogółem: 386.87 g; W tym cukry: 88.58 g; Błonnik pok.: 29.62 g; Sól: 8.30 g; WW: 35.71 Por; : 14.53 %; : 60.95 %; Ener. z T: 21.23 %; Ener. z Bł.: 2.53 %; K: 3185.60 mg;	Wartość energetyczna: 2291.15 kcal; Białko ogółem: 95.30 g; Tłuszcz: 36.78 g; Kw. tł. nasy.: 17.56 g; Węglowodany ogółem: 406.71 g; W tym cukry: 127.32 g; Błonnik pok.: 19.03 g; Sól: 5.48 g; WW: 38.95 Por; : 16.64 %; : 67.68 %; Ener. z T: 14.45 %; Ener. z Bł.: 1.66 %; K: 3791.47 mg;	Wartość energetyczna: 2533.75 kcal; Białko ogółem: 113.51 g; Tłuszcz: 67.95 g; Kw. tł. nasy.: 21.72 g; Węglowodany ogółem: 383.06 g; W tym cukry: 97.54 g; Błonnik pok.: 48.36 g; Sól: 7.30 g; WW: 33.59 Por; : 17.92 %; : 52.84 %; Ener. z T: 24.14 %; Ener. z Bł.: 3.82 %; K: 5119.32 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2024-03-26 wtorek	Sniadanie	Kasza manna na wodzie 300 ml (GLU PSZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (RYB, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (RYB, SEL.) Baton szynkowy z kurcząt 25 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 150 g	Kasza manna na wodzie 300 ml (GLU PSZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (RYB, SEL.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 25 g Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 150 g	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (RYB, SEL.) Pomidor b/skórki 80 g Jabłko pieczone 150 g Baton szynkowy z kurcząt 25 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Sałata zielona 20 g	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (RYB, SEL.) Baton szynkowy z kurcząt 25 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN	Jabłko pieczone 200 g				Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Jabłko 150 g
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki oprószone () 200 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki oprószone () 200 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki oprószone () 200 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki oprószone () 200 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszonej () 300 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g (MLE.) Buraczki oprószone () 100 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
PD	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 20 g (SOJ, SEL.) Sałata zielona 20 g	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmlieczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych	
2024-03-26 wtorek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (SOJ.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g (SOJ.) Brokuł gotowany* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (SOJ.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Pomidor koktajlowy 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (SOJ.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g (SOJ.) Pomidor koktajlowy 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Pomidor koktajlowy 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (SOJ.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Pomidor koktajlowy 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g
	PN	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g		
		Wartość energetyczna: 2683.51 kcal; Białko ogółem: 95.11 g; Tłuszcz: 46.78 g; Kw. tł. nasy.: 11.28 g; Węglowodany ogółem: 485.18 g; W tym cukry: 139.15 g; Błonnik pok.: 37.54 g; Sól: 9.44 g; WW: 44.74 Por; : 14.18 %; : 66.73 %; Ener. z T: 15.69 %; Ener. z Bł.: 2.80 %; K: 4614.80 mg;	Wartość energetyczna: 2565.37 kcal; Białko ogółem: 102.86 g; Tłuszcz: 56.58 g; Kw. tł. nasy.: 24.63 g; Węglowodany ogółem: 422.06 g; W tym cukry: 113.09 g; Błonnik pok.: 29.44 g; Sól: 8.41 g; WW: 39.35 Por; : 16.04 %; : 61.22 %; Ener. z T: 19.85 %; Ener. z Bł.: 2.30 %; K: 3574.82 mg;	Wartość energetyczna: 2167.05 kcal; Białko ogółem: 90.44 g; Tłuszcz: 41.63 g; Kw. tł. nasy.: 11.17 g; Węglowodany ogółem: 369.16 g; W tym cukry: 91.26 g; Błonnik pok.: 29.23 g; Sól: 8.12 g; WW: 34.04 Por; : 16.69 %; : 62.74 %; Ener. z T: 17.29 %; Ener. z Bł.: 2.70 %; K: 3186.73 mg;	Wartość energetyczna: 2513.31 kcal; Białko ogółem: 101.47 g; Tłuszcz: 47.13 g; Kw. tł. nasy.: 18.58 g; Węglowodany ogółem: 431.44 g; W tym cukry: 124.21 g; Błonnik pok.: 27.34 g; Sól: 6.26 g; WW: 40.56 Por; : 16.15 %; : 64.31 %; Ener. z T: 16.88 %; Ener. z Bł.: 2.18 %; K: 3729.12 mg;	Wartość energetyczna: 2674.29 kcal; Białko ogółem: 112.24 g; Tłuszcz: 72.61 g; Kw. tł. nasy.: 23.79 g; Węglowodany ogółem: 413.77 g; W tym cukry: 91.90 g; Błonnik pok.: 49.51 g; Sól: 9.78 g; WW: 36.60 Por; : 16.79 %; : 54.48 %; Ener. z T: 24.44 %; Ener. z Bł.: 3.70 %; K: 4513.55 mg;
2024-03-27 środa	Śniadanie	Kasza manna na wodzie 300 ml (GLU PSZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Dżem 25 g 1 szt Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.)	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Banan 150 g Mix sałat 20 g	Kasza manna na wodzie 300 ml (GLU PSZ.) Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Dżem 25 g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 80 g Banan 150 g Mix sałat 20 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Banan 150 g Mix sałat 20 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2024-03-27 środa	II ŚN	Banan 150 g				Banan 150 g
	Obiad	Grycikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy (bez mleka) 80 ml (GLU PSZ.) Dyńia z wody 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grycikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (GLU PSZ.) Sos koperkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Dyńia z wody 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grycikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (GLU PSZ.) Sos koperkowy (bez mleka) 80 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Dyńia z wody 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grycikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (GLU PSZ.) Sos koperkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Dyńia z wody 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grycikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (GLU PSZ.) Sos koperkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Dyńia z wody 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml				Maślanka 200 ml (MLE.)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor b/skórki 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Bułka maślana 1 szt 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Bułka maślana 1 szt 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2024-03-27 środa		Wartość energetyczna: 2308.46 kcal; Białko ogółem: 84.21 g; Tłuszcz: 48.20 g; Kw. tł. nasy.: 11.00 g; Węglowodany ogółem: 394.06 g; W tym cukry: 110.76 g; Błonnik pok.: 24.21 g; Sól: 9.03 g; WW: 36.97 Por; : 14.59 %; : 64.09 %; Ener. z T: 18.79 %; Ener. z Bł.: 2.10 %; K: 3841.24 mg;	Wartość energetyczna: 2644.34 kcal; Białko ogółem: 129.93 g; Tłuszcz: 58.86 g; Kw. tł. nasy.: 25.98 g; Węglowodany ogółem: 408.41 g; W tym cukry: 99.73 g; Błonnik pok.: 24.06 g; Sól: 9.64 g; WW: 38.49 Por; : 19.65 %; : 58.14 %; Ener. z T: 20.03 %; Ener. z Bł.: 1.82 %; K: 4659.60 mg;	Wartość energetyczna: 2117.29 kcal; Białko ogółem: 92.92 g; Tłuszcz: 39.33 g; Kw. tł. nasy.: 9.41 g; Węglowodany ogółem: 356.32 g; W tym cukry: 88.22 g; Błonnik pok.: 22.05 g; Sól: 8.45 g; WW: 33.47 Por; : 17.56 %; : 63.15 %; Ener. z T: 16.72 %; Ener. z Bł.: 2.08 %; K: 3942.81 mg;	Wartość energetyczna: 2559.80 kcal; Białko ogółem: 126.24 g; Tłuszcz: 47.45 g; Kw. tł. nasy.: 18.55 g; Węglowodany ogółem: 416.66 g; W tym cukry: 94.36 g; Błonnik pok.: 22.50 g; Sól: 8.19 g; WW: 39.48 Por; : 19.73 %; : 61.59 %; Ener. z T: 16.68 %; Ener. z Bł.: 1.76 %; K: 4636.13 mg;	Wartość energetyczna: 2596.12 kcal; Białko ogółem: 135.97 g; Tłuszcz: 59.02 g; Kw. tł. nasy.: 20.39 g; Węglowodany ogółem: 394.08 g; W tym cukry: 94.55 g; Błonnik pok.: 32.17 g; Sól: 11.30 g; WW: 36.38 Por; : 20.95 %; : 55.76 %; Ener. z T: 20.46 %; Ener. z Bł.: 2.48 %; K: 5133.41 mg;
2024-03-28 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 75 g Marchew gotowana z olejem () 100 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 150 g	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 75 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Pomidor 80 g Jabłko pieczone 150 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR.) Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 60g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Pomidor 80 g Paszтет z ciemny () 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sałata zielona 20 g
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g				Gruszka 150 g
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (SEL.) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2024-03-28 czwartek	PD	Galaretka o smaku cytrynowym 200 g				Galaretka o smaku cytrynowym 200 g
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ.) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 30 g (SOJ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Zapiekanka z ryżu i jabłka () 200 g (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Surówka z marchwi () 150 g (MLE.) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ.) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 30 g (SOJ, SEL.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 50 g (SOJ, SEL.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Pomidor b/skórki 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 50 g (SOJ, SEL.) Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2294.45 kcal; Białko ogółem: 88.76 g; Tłuszcz: 48.51 g; Kw. tł. nasy.: 11.78 g; Węglowodany ogółem: 393.03 g; W tym cukry: 86.15 g; Błonnik pok.: 35.95 g; Sól: 10.30 g; WW: 35.68 Por; : 15.47 %; : 62.25 %; Ener. z T: 19.03 %; Ener. z Bł.: 3.13 %; K: 4596.38 mg;	Wartość energetyczna: 2087.69 kcal; Białko ogółem: 74.31 g; Tłuszcz: 44.55 g; Kw. tł. nasy.: 15.28 g; Węglowodany ogółem: 362.22 g; W tym cukry: 110.84 g; Błonnik pok.: 32.84 g; Sól: 6.30 g; WW: 32.96 Por; : 14.24 %; : 63.11 %; Ener. z T: 19.20 %; Ener. z Bł.: 3.15 %; K: 3914.30 mg;	Wartość energetyczna: 1994.34 kcal; Białko ogółem: 74.71 g; Tłuszcz: 40.61 g; Kw. tł. nasy.: 9.04 g; Węglowodany ogółem: 345.05 g; W tym cukry: 78.24 g; Błonnik pok.: 27.39 g; Sól: 9.18 g; WW: 31.76 Por; : 14.99 %; : 63.71 %; Ener. z T: 18.33 %; Ener. z Bł.: 2.75 %; K: 2955.54 mg;	Wartość energetyczna: 2063.56 kcal; Białko ogółem: 81.98 g; Tłuszcz: 38.42 g; Kw. tł. nasy.: 12.22 g; Węglowodany ogółem: 359.64 g; W tym cukry: 92.93 g; Błonnik pok.: 24.80 g; Sól: 7.07 g; WW: 33.53 Por; : 15.89 %; : 64.91 %; Ener. z T: 16.75 %; Ener. z Bł.: 2.40 %; K: 3566.07 mg;	Wartość energetyczna: 2353.35 kcal; Białko ogółem: 91.71 g; Tłuszcz: 63.36 g; Kw. tł. nasy.: 14.19 g; Węglowodany ogółem: 365.66 g; W tym cukry: 78.94 g; Błonnik pok.: 48.74 g; Sól: 7.51 g; WW: 31.84 Por; : 15.59 %; : 53.87 %; Ener. z T: 24.23 %; Ener. z Bł.: 4.14 %; K: 4026.93 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2024-03-29 piątek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 50 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Dżem 25 g 1 szt Dynia z wody 100 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Melon 100 g	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Dżem 25 g 2 szt Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 50 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Pomidor koktajlowy 80 g Sałata zielona 20 g Melon 100 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor koktajlowy 80 g Melon 100 g Sałata zielona 20 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor koktajlowy 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g				Melon 100 g
	Obiad	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB.</u>) Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ryżowa () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB.</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB.</u>) Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ryżowa () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB.</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB.</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
PD	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml				Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2024-03-29 piątek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Brokuł gotowany* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE.) Serek homo. naturalny 30 g (MLE.) Pomidor b/skórki 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Pomidor b/skórki 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Miód (25g) 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE.) Serek homo. naturalny 30 g (MLE.) Papryka świeża 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2355.95 kcal; Białko ogółem: 87.91 g; Tłuszcz: 47.00 g; Kw. tł. nasy.: 10.49 g; Węglowodany ogółem: 405.57 g; W tym cukry: 119.66 g; Błonnik pok.: 29.68 g; Sól: 7.40 g; WW: 37.57 Por; : 14.93 %; : 63.82 %; Ener. z T: 17.96 %; Ener. z Bł.: 2.52 %; K: 3811.93 mg;	Wartość energetyczna: 2573.65 kcal; Białko ogółem: 116.07 g; Tłuszcz: 59.51 g; Kw. tł. nasy.: 20.93 g; Węglowodany ogółem: 404.15 g; W tym cukry: 118.93 g; Błonnik pok.: 26.12 g; Sól: 7.24 g; WW: 37.93 Por; : 18.04 %; : 58.75 %; Ener. z T: 20.81 %; Ener. z Bł.: 2.03 %; K: 4663.75 mg;	Wartość energetyczna: 2267.66 kcal; Białko ogółem: 87.13 g; Tłuszcz: 46.93 g; Kw. tł. nasy.: 10.44 g; Węglowodany ogółem: 385.35 g; W tym cukry: 104.31 g; Błonnik pok.: 25.92 g; Sól: 6.79 g; WW: 36.07 Por; : 15.37 %; : 63.40 %; Ener. z T: 18.62 %; Ener. z Bł.: 2.29 %; K: 4044.53 mg;	Wartość energetyczna: 2437.46 kcal; Białko ogółem: 111.02 g; Tłuszcz: 41.63 g; Kw. tł. nasy.: 10.98 g; Węglowodany ogółem: 415.26 g; W tym cukry: 112.94 g; Błonnik pok.: 24.02 g; Sól: 5.75 g; WW: 39.33 Por; : 18.22 %; : 64.20 %; Ener. z T: 15.37 %; Ener. z Bł.: 1.97 %; K: 4476.39 mg;	Wartość energetyczna: 2416.90 kcal; Białko ogółem: 118.42 g; Tłuszcz: 64.99 g; Kw. tł. nasy.: 17.14 g; Węglowodany ogółem: 356.50 g; W tym cukry: 92.19 g; Błonnik pok.: 39.69 g; Sól: 7.38 g; WW: 31.82 Por; : 19.60 %; : 52.43 %; Ener. z T: 24.20 %; Ener. z Bł.: 3.28 %; K: 5362.97 mg;
2024-03-30 sobota	Śniadanie	Kasza manna na wodzie 300 ml (GLU PSZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 75 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.)	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Twarożek z koperkiem 50 g (MLE.) Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g	Kasza manna na wodzie 300 ml (GLU PSZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Dżem 25 g 2 szt Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g Jabłko pieczone 150 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g Jabłko pieczone 150 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 60g 1 szt (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Twarożek z koperkiem 50 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Pomidor 80 g Mix sałat 20 g
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g				Kiwi 1 szt 1 szt

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2024-03-30 sobota	Obiad	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ. JAJ.) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ. SEL.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Selerowa z ziemniakami () 300 ml (MLE, SEL.) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Surówka z marchwi z olejem () 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (SEL.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ. JAJ.) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ. SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Selerowa z ziemniakami () 300 ml (MLE, SEL.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ. JAJ.) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ. SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ogórkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml				Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ. MLE.) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE.)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 75 g Brokuł gotowany* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (RYB, SEL.) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 25 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (RYB, SEL.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (RYB, SEL.) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 25 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (RYB, SEL.) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 25 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)
	PN	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt	Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt	Dżem 25 g 1 szt Wafle ryżowe 30 g		Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2024-03-30 sobota		Wartość energetyczna: 2283.17 kcal; Białko ogółem: 81.88 g; Tłuszcz: 54.34 g; Kw. tł. nasy.: 11.70 g; Węglowodany ogółem: 382.19 g; W tym cukry: 104.46 g; Błonnik pok.: 39.16 g; Sól: 11.93 g; WW: 34.27 Por; : 14.34 %; : 60.10 %; Ener. z T: 21.42 %; Ener. z Bł.: 3.43 %; K: 3330.56 mg;	Wartość energetyczna: 2321.04 kcal; Białko ogółem: 84.20 g; Tłuszcz: 56.05 g; Kw. tł. nasy.: 20.42 g; Węglowodany ogółem: 386.62 g; W tym cukry: 91.65 g; Błonnik pok.: 37.96 g; Sól: 8.23 g; WW: 35.01 Por; : 14.51 %; : 60.09 %; Ener. z T: 21.74 %; Ener. z Bł.: 3.27 %; K: 4856.90 mg;	Wartość energetyczna: 2240.63 kcal; Białko ogółem: 80.99 g; Tłuszcz: 54.62 g; Kw. tł. nasy.: 11.02 g; Węglowodany ogółem: 372.47 g; W tym cukry: 84.71 g; Błonnik pok.: 32.60 g; Sól: 8.25 g; WW: 34.15 Por; : 14.46 %; : 60.67 %; Ener. z T: 21.94 %; Ener. z Bł.: 2.91 %; K: 3125.02 mg;	Wartość energetyczna: 2251.30 kcal; Białko ogółem: 93.26 g; Tłuszcz: 47.78 g; Kw. tł. nasy.: 14.93 g; Węglowodany ogółem: 378.78 g; W tym cukry: 85.61 g; Błonnik pok.: 35.96 g; Sól: 7.28 g; WW: 34.44 Por; : 16.57 %; : 60.91 %; Ener. z T: 19.10 %; Ener. z Bł.: 3.19 %; K: 3926.49 mg;	Wartość energetyczna: 2355.91 kcal; Białko ogółem: 87.71 g; Tłuszcz: 64.38 g; Kw. tł. nasy.: 16.60 g; Węglowodany ogółem: 374.42 g; W tym cukry: 80.31 g; Błonnik pok.: 47.37 g; Sól: 8.07 g; WW: 32.99 Por; : 14.89 %; : 55.53 %; Ener. z T: 24.59 %; Ener. z Bł.: 4.02 %; K: 4439.81 mg;
	Śniadanie	Kasza manna na wodzie 300 ml (GLU PSZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g (SOJ, SEL.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Dynia z wody 100 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Sernik 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.)	Kasza manna na wodzie 300 ml (GLU PSZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Jabłko pieczone 150 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Masło extra 82% 5 g (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Sernik 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.)	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g				Sernik 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.)
2024-03-31 niedziela	Obiad	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Buraczki gotowane 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Buraczki gotowane 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Buraczki gotowane 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml				Maślanka 150 ml (MLE.) Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2024-03-31 niedziela	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 75 g (SOJ.) Sałatka jarzynowa z olejem () 200 g (SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Sałatka jarzynowa - dieta () 200 g (MLE, SEL.) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ.) Sałatka jarzynowa z olejem () 200 g (SEL.) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Sałatka jarzynowa - dieta () 200 g (MLE, SEL.) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Sałatka jarzynowa () 200 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)	
		Wartość energetyczna: 2451.65 kcal; Białko ogółem: 86.63 g; Tłuszcz: 53.78 g; Kw. tł. nasy.: 12.47 g; Węglowodany ogółem: 421.64 g; W tym cukry: 118.65 g; Błonnik pok.: 33.06 g; Sól: 8.63 g; WW: 38.81 Por; : 14.13 %; : 63.40 %; Ener. z T: 19.74 %; Ener. z Bł.: 2.70 %; K: 5019.26 mg;	Wartość energetyczna: 2372.19 kcal; Białko ogółem: 107.36 g; Tłuszcz: 50.32 g; Kw. tł. nasy.: 21.37 g; Węglowodany ogółem: 387.37 g; W tym cukry: 82.04 g; Błonnik pok.: 29.21 g; Sól: 7.85 g; WW: 35.82 Por; : 18.10 %; : 60.39 %; Ener. z T: 19.09 %; Ener. z Bł.: 2.46 %; K: 5264.01 mg;	Wartość energetyczna: 2206.73 kcal; Białko ogółem: 86.89 g; Tłuszcz: 48.56 g; Kw. tł. nasy.: 10.90 g; Węglowodany ogółem: 373.20 g; W tym cukry: 86.57 g; Błonnik pok.: 32.10 g; Sól: 6.82 g; WW: 34.09 Por; : 15.75 %; : 61.83 %; Ener. z T: 19.81 %; Ener. z Bł.: 2.91 %; K: 5174.96 mg;	Wartość energetyczna: 2280.87 kcal; Białko ogółem: 109.64 g; Tłuszcz: 38.12 g; Kw. tł. nasy.: 14.53 g; Węglowodany ogółem: 389.33 g; W tym cukry: 83.87 g; Błonnik pok.: 27.11 g; Sól: 7.39 g; WW: 36.28 Por; : 19.23 %; : 63.52 %; Ener. z T: 15.04 %; Ener. z Bł.: 2.38 %; K: 5351.81 mg;	Wartość energetyczna: 2418.35 kcal; Białko ogółem: 111.87 g; Tłuszcz: 67.38 g; Kw. tł. nasy.: 18.20 g; Węglowodany ogółem: 362.28 g; W tym cukry: 61.94 g; Błonnik pok.: 42.79 g; Sól: 9.58 g; WW: 32.03 Por; : 18.50 %; : 52.85 %; Ener. z T: 25.07 %; Ener. z Bł.: 3.54 %; K: 5758.39 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2024-03-25 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Dżem 25 g 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml Sałata zielona 20 g		Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)
	II ŚN	Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por	Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Wafle ryżowe 20 g			
	Obiad	Solferino () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Solferino (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 180 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy*b/ml 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Solferino () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Solferino () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 250 g Sos jogurtowy naturalny 80 g (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Herbata czarna granulowana z/c 500 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)
PD	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE.) Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.)	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.)				

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2024-03-25 poniedziałek	Kolacja	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Pomidor b/skórki 80 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mix sałat 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor b/skórki 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mix sałat 20 g	Pomidor b/skórki 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mix sałat 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE.) Pomidor b/skórki 80 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mix sałat 20 g	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Wafle ryżowe 30 g Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.)	Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Sałata zielona 5 g	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.) Wafle ryżowe 30 g	Wafle ryżowe 30 g Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.)	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2657.91 kcal; Białko ogółem: 106.85 g; Tłuszcz: 56.34 g; Kw. tł. nasy.: 26.94 g; Węglowodany ogółem: 442.26 g; W tym cukry: 134.52 g; Błonnik pok.: 21.57 g; Sól: 6.47 g; WW: 42.11 Por; : 16.08 %; : 63.31 %; Ener. z T: 19.08 %; Ener. z Bł.: 1.62 %; K: 3613.61 mg;	Wartość energetyczna: 2653.71 kcal; Białko ogółem: 96.84 g; Tłuszcz: 63.00 g; Kw. tł. nasy.: 14.17 g; Węglowodany ogółem: 438.13 g; W tym cukry: 90.21 g; Błonnik pok.: 30.96 g; Sól: 10.30 g; WW: 40.70 Por; : 14.60 %; : 61.37 %; Ener. z T: 21.37 %; Ener. z Bł.: 2.33 %; K: 3189.12 mg;	Wartość energetyczna: 2195.06 kcal; Białko ogółem: 57.06 g; Tłuszcz: 53.11 g; Kw. tł. nasy.: 23.93 g; Węglowodany ogółem: 378.50 g; W tym cukry: 128.57 g; Błonnik pok.: 13.44 g; Sól: 1.39 g; WW: 36.62 Por; : 10.40 %; : 66.52 %; Ener. z T: 21.78 %; Ener. z Bł.: 1.22 %; K: 2771.40 mg;	Wartość energetyczna: 2084.16 kcal; Białko ogółem: 49.80 g; Tłuszcz: 51.08 g; Kw. tł. nasy.: 22.85 g; Węglowodany ogółem: 361.92 g; W tym cukry: 121.85 g; Błonnik pok.: 12.98 g; Sól: 1.27 g; WW: 35.00 Por; : 9.56 %; : 66.97 %; Ener. z T: 22.06 %; Ener. z Bł.: 1.25 %; K: 2665.91 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 %; : 82.12 %; Ener. z T: 7.57 %; Ener. z Bł.: 0.62 %; K: 127.46 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2024-03-26 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (RYB, SEL,) Baton szynkowy z kurcząt 25 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza manna na wodzie 300 ml (GLU PSZ,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (RYB, SEL,) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 25 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (MLE,) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 50 g (RYB, SEL,) Pomidor b/skórki 80 g Jabłko pieczone 150 g Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ,) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Masło extra 82% 15 g (MLE,) Chleb bezglutenowy 120 g Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 30 g (RYB, SEL,) Pomidor b/skórki 80 g Jabłko pieczone 150 g Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ,) Sałata zielona 20 g	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko pieczone 150 g Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ,)			
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ,) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Buraczki oprószone () 200 g (GLU PSZ,) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ,) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Buraczki oprószone () 200 g (GLU PSZ,) Sos ziołowy ()b/ml 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ,) Pieczeń rzymska wieprzowa 50 g (GLU PSZ, JAJ,) Buraczki oprószone () 200 g (GLU PSZ,) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL,)	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ,) Buraczki oprószone () 200 g (GLU PSZ,) Pieczeń rzymska wieprzowa 30 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Herbata czarna ekspresowa z/c 500 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,)
PD	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ,) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE,)	Wafle ryżowe 30 g Galaretko o smaku brzoskwinowym 200 g				

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2024-03-26 wtorek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (SOJ.) Ser mozzarella kulki 50 g (MLE.) Pomidor koktajlowy 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (SOJ.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g (SOJ.) Pomidor koktajlowy 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 40 g (SOJ.) Pomidor koktajlowy 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pomidor koktajlowy 80 g Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 20 g (SOJ.) Miód (25g) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kleik ryżowy na wodzie 200 g Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)
	PN	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g				Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2908.89 kcal; Białko ogółem: 114.11 g; Tłuszcz: 68.50 g; Kw. tł. nasy.: 29.21 g; Węglowodany ogółem: 469.28 g; W tym cukry: 122.32 g; Błonnik pok.: 31.04 g; Sól: 9.19 g; WW: 43.98 Por.; : 15.69 %; : 60.26 %; Ener. z T: 21.19 %; Ener. z Bł.: 2.13 %; K: 3874.82 mg;	Wartość energetyczna: 2634.87 kcal; Białko ogółem: 101.86 g; Tłuszcz: 44.83 g; Kw. tł. nasy.: 11.37 g; Węglowodany ogółem: 465.41 g; W tym cukry: 119.25 g; Błonnik pok.: 30.26 g; Sól: 8.26 g; WW: 43.58 Por.; : 15.46 %; : 66.06 %; Ener. z T: 15.31 %; Ener. z Bł.: 2.30 %; K: 3196.27 mg;	Wartość energetyczna: 2195.20 kcal; Białko ogółem: 50.50 g; Tłuszcz: 53.42 g; Kw. tł. nasy.: 19.78 g; Węglowodany ogółem: 382.25 g; W tym cukry: 98.35 g; Błonnik pok.: 21.41 g; Sól: 3.22 g; WW: 36.14 Por.; : 9.20 %; : 65.75 %; Ener. z T: 21.90 %; Ener. z Bł.: 1.95 %; K: 2821.97 mg;	Wartość energetyczna: 2175.90 kcal; Białko ogółem: 40.39 g; Tłuszcz: 49.60 g; Kw. tł. nasy.: 18.73 g; Węglowodany ogółem: 395.89 g; W tym cukry: 98.41 g; Błonnik pok.: 20.85 g; Sól: 2.51 g; WW: 37.56 Por.; : 7.43 %; : 68.94 %; Ener. z T: 20.52 %; Ener. z Bł.: 1.92 %; K: 2719.74 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 %; : 82.12 %; Ener. z T: 7.57 %; Ener. z Bł.: 0.62 %; K: 159.20 mg;
2024-03-27 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 80 g Dżem 25 g 1 szt Mix sałat 20 g	Kasza manna na wodzie 300 ml (GLU PSZ.) Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (MLE.) Dżem 25 g 2 szt Banan 150 g Pomidor 80 g Podpłomyki b/c 30 g (GLU PSZ, MLE.) Mix sałat 20 g	Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (MLE.) Dżem 25 g 2 szt Banan 150 g Pomidor 80 g Podpłomyki b/c 30 g (GLU PSZ, MLE.) Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Mix sałat 20 g	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2024-03-27 środa	II ŚN	Banan 150 g	Banan 150 g Wafle ryżowe 20 g			
	Obiad	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Dyńia z wody 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos koperkowy (bez mleka) 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Dyńia z wody 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Dyńia z wody 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Dyńia z wody 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Herbata czarna granulowana z/c 500 ml Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)
	PD	Maślanka truskawkowa 200 ml (<u>MLE.</u>) Wafelki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Sałata zielona 10 g			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szyńka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szyńka zielonogórska- wp. parzona 25 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szyńka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szyńka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 20 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)
	PN	Bułka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Bułka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)		Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2024-03-27 środa		Wartość energetyczna: 2954.34 kcal; Białko ogółem: 137.89 g; Tłuszcz: 71.16 g; Kw. tł. nasy.: 33.68 g; Węglowodany ogółem: 450.41 g; W tym cukry: 99.73 g; Błonnik pok.: 24.06 g; Sól: 9.98 g; WW: 42.69 Por; : 18.67 %; : 57.72 %; Ener. z T: 21.68 %; Ener. z Bł.: 1.63 %; K: 4659.60 mg;	Wartość energetyczna: 2344.89 kcal; Białko ogółem: 94.51 g; Tłuszcz: 44.04 g; Kw. tł. nasy.: 10.92 g; Węglowodany ogółem: 401.03 g; W tym cukry: 88.64 g; Błonnik pok.: 24.55 g; Sól: 9.15 g; WW: 37.68 Por; : 16.12 %; : 64.22 %; Ener. z T: 16.90 %; Ener. z Bł.: 2.09 %; K: 3960.90 mg;	Wartość energetyczna: 2289.83 kcal; Białko ogółem: 61.38 g; Tłuszcz: 57.98 g; Kw. tł. nasy.: 21.45 g; Węglowodany ogółem: 384.33 g; W tym cukry: 95.78 g; Błonnik pok.: 16.98 g; Sól: 4.25 g; WW: 36.88 Por; : 10.72 %; : 64.17 %; Ener. z T: 22.79 %; Ener. z Bł.: 1.48 %; K: 3822.23 mg;	Wartość energetyczna: 2141.59 kcal; Białko ogółem: 44.01 g; Tłuszcz: 53.09 g; Kw. tł. nasy.: 19.29 g; Węglowodany ogółem: 375.63 g; W tym cukry: 88.43 g; Błonnik pok.: 16.95 g; Sól: 3.24 g; WW: 35.99 Por; : 8.22 %; : 66.99 %; Ener. z T: 22.31 %; Ener. z Bł.: 1.58 %; K: 3498.29 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 %; : 82.12 %; Ener. z T: 7.57 %; Ener. z Bł.: 0.62 %; K: 127.46 mg;
2024-03-28 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE ,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 75 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (MLE ,) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 80 g Jabłko pieczone 150 g Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml Sałata zielona 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Pomidor 80 g Jabłko pieczone 150 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml Sałata zielona 20 g	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE ,)
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g				
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g (GLU PSZ, SEL ,) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL ,) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g (GLU PSZ, SEL ,) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml Brokuł gotowany* 200 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Makaron niskobiałkowy PKU z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 200 g (GLU PSZ, SEL ,) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Makaron bezglutenowy niskobiałkowy PKU 180 g Pulpet wieprzowy 40 g (GLU PSZ, JAJ ,) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ ,) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Herbata czarna granulowana z/c 500 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE ,)

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2024-03-28 czwartek	PD	Galaretka o smaku cytrynowym 200 g Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Schab bednarza- wędzonka wp.wędzona,parzona z wodą dodaną 20 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 20 g			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Zapiekanka z ryżu i jabłka () 200 g (<u>MLE,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Surówka z marchwi () 150 g (<u>MLE,</u>) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 50 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Pomidor b/skórki 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Surówka z marchwi () 150 g (<u>MLE,</u>)	Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 50 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor b/skórki 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 25 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 80 g Miód (25g) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt				Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2339.82 kcal; Białko ogółem: 80.04 g; Tłuszcz: 47.20 g; Kw. tł. nasy.: 15.51 g; Węglowodany ogółem: 414.11 g; W tym cukry: 121.49 g; Błonnik pok.: 33.13 g; Sól: 6.10 g; WW: 38.15 Por; : 13.68 %; : 65.13 %; Ener. z T: 18.15 %; Ener. z Bł.: 2.83 %; K: 4007.20 mg;	Wartość energetyczna: 2301.80 kcal; Białko ogółem: 89.96 g; Tłuszcz: 48.27 g; Kw. tł. nasy.: 11.41 g; Węglowodany ogółem: 394.80 g; W tym cukry: 92.49 g; Błonnik pok.: 35.96 g; Sól: 10.94 g; WW: 35.89 Por; : 15.63 %; : 62.36 %; Ener. z T: 18.87 %; Ener. z Bł.: 3.12 %; K: 3570.20 mg;	Wartość energetyczna: 1955.00 kcal; Białko ogółem: 48.65 g; Tłuszcz: 53.15 g; Kw. tł. nasy.: 19.47 g; Węglowodany ogółem: 326.51 g; W tym cukry: 100.04 g; Błonnik pok.: 17.84 g; Sól: 4.49 g; WW: 30.87 Por; : 9.95 %; : 63.15 %; Ener. z T: 24.47 %; Ener. z Bł.: 1.83 %; K: 2697.62 mg;	Wartość energetyczna: 1943.42 kcal; Białko ogółem: 33.51 g; Tłuszcz: 46.96 g; Kw. tł. nasy.: 17.51 g; Węglowodany ogółem: 350.91 g; W tym cukry: 100.61 g; Błonnik pok.: 16.95 g; Sól: 3.33 g; WW: 33.37 Por; : 6.90 %; : 68.74 %; Ener. z T: 21.75 %; Ener. z Bł.: 1.74 %; K: 2712.53 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 %; : 82.12 %; Ener. z T: 7.57 %; Ener. z Bł.: 0.62 %; K: 127.46 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2024-03-29 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Dżem 25 g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE,) Pomidor koktajlowy 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 50 g (SOJ, SEL,) Dżem 25 g 1 szt Pomidor koktajlowy 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (MLE,) Dżem 25 g 1 szt Melon 100 g Pomidor koktajlowy 80 g Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE,) Sałata zielona 20 g	Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (MLE,) Dżem 25 g 2 szt Melon 100 g Pomidor koktajlowy 80 g Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Sałata zielona 20 g	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,)
	II ŚN	Melon 100 g				
	Obiad	Ryżowa () 300 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g (RYB,) Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE,) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml (SEL,) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g (RYB,) Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml (GLU PSZ,) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 40 g (RYB,) Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE,) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Herbata czarna ekspresowa z/c 500 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,)	
PD	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE,)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ,) Sałata zielona 20 g				

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2024-03-29 piątek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE.) Ser żółty 25 g (MLE.) Pomidor b/skórki 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Pomidor b/skórki 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE.) Pomidor b/skórki 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Biskvioty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt				Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2730.89 kcal; Białko ogółem: 123.88 g; Tłuszcz: 68.43 g; Kw. tł. nasy.: 27.20 g; Węglowodany ogółem: 416.49 g; W tym cukry: 127.26 g; Błonnik pok.: 26.60 g; Sól: 7.94 g; WW: 39.14 Por.; : 18.15 %; : 57.11 %; Ener. z T: 22.55 %; Ener. z Bł.: 1.95 %; K: 4939.50 mg;	Wartość energetyczna: 2422.83 kcal; Białko ogółem: 94.36 g; Tłuszcz: 52.04 g; Kw. tł. nasy.: 11.90 g; Węglowodany ogółem: 405.52 g; W tym cukry: 95.68 g; Błonnik pok.: 27.20 g; Sól: 7.79 g; WW: 37.93 Por.; : 15.58 %; : 62.46 %; Ener. z T: 19.33 %; Ener. z Bł.: 2.25 %; K: 4136.71 mg;	Wartość energetyczna: 2325.87 kcal; Białko ogółem: 64.39 g; Tłuszcz: 64.51 g; Kw. tł. nasy.: 21.99 g; Węglowodany ogółem: 376.42 g; W tym cukry: 128.71 g; Błonnik pok.: 19.32 g; Sól: 3.60 g; WW: 35.83 Por.; : 11.07 %; : 61.41 %; Ener. z T: 24.96 %; Ener. z Bł.: 1.66 %; K: 3770.30 mg;	Wartość energetyczna: 2169.37 kcal; Białko ogółem: 43.07 g; Tłuszcz: 57.14 g; Kw. tł. nasy.: 20.20 g; Węglowodany ogółem: 375.97 g; W tym cukry: 127.86 g; Błonnik pok.: 19.32 g; Sól: 2.38 g; WW: 35.78 Por.; : 7.94 %; : 65.76 %; Ener. z T: 23.70 %; Ener. z Bł.: 1.78 %; K: 3558.80 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 %; : 82.12 %; Ener. z T: 7.57 %; Ener. z Bł.: 0.62 %; K: 159.20 mg;
2024-03-30 sobota	Śniadanie	Plątki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Twarożek z koperkiem 100 g (MLE.) Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g	Kasza manna na wodzie 300 ml (GLU PSZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Dżem 25 g 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Miód (25g) 1 szt Twarożek z koperkiem 50 g (MLE.) Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g Jabłko pieczone 150 g	Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Chleb bezglutenowy 120 g Twarożek z koperkiem 25 g (MLE.) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)
	II ŚN	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE.) Jabłko pieczone 150 g	Jabłko pieczone 150 g Galaretką o smaku brzoskwiowym 150 g			

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2024-03-30 sobota	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Surówka z marchwi z olejem () 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL.</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Surówka z marchwi z olejem () 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Selerowa z ziemniakami () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Surówka z marchwi z olejem () 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Kleik ryżowy na wodzie 300 g Herbata czarna ekspresowa z/c 500 ml Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)
	PD	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 10 g			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 40 g (<u>RYB, SEL.</u>) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</u>) Miód (25g) 2 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
PN		Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt		Dżem 25 g 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2024-03-30 sobota	Wartość energetyczna: 2814.43 kcal; Białko ogółem: 117.90 g; Tłuszcz: 70.31 g; Kw. tł. nasy.: 27.03 g; Węglowodany ogółem: 441.26 g; W tym cukry: 121.87 g; Błonnik pok.: 33.48 g; Sól: 9.10 g; WW: 40.96 Por; : 16.76 %; : 57.95 %; Ener. z T: 22.48 %; Ener. z Bł.: 2.38 %; K: 4193.52 mg;	Wartość energetyczna: 2468.54 kcal; Białko ogółem: 91.29 g; Tłuszcz: 59.74 g; Kw. tł. nasy.: 12.48 g; Węglowodany ogółem: 408.07 g; W tym cukry: 91.38 g; Błonnik pok.: 35.70 g; Sól: 9.66 g; WW: 37.36 Por; : 14.79 %; : 60.34 %; Ener. z T: 21.78 %; Ener. z Bł.: 2.89 %; K: 3241.55 mg;	Wartość energetyczna: 2031.32 kcal; Białko ogółem: 45.29 g; Tłuszcz: 54.90 g; Kw. tł. nasy.: 15.08 g; Węglowodany ogółem: 349.19 g; W tym cukry: 73.71 g; Błonnik pok.: 28.49 g; Sól: 2.79 g; WW: 32.16 Por; : 8.92 %; : 63.15 %; Ener. z T: 24.32 %; Ener. z Bł.: 2.80 %; K: 3083.89 mg;	Wartość energetyczna: 2108.03 kcal; Białko ogółem: 34.71 g; Tłuszcz: 51.50 g; Kw. tł. nasy.: 14.20 g; Węglowodany ogółem: 386.47 g; W tym cukry: 73.25 g; Błonnik pok.: 27.78 g; Sól: 2.45 g; WW: 35.98 Por; : 6.59 %; : 68.06 %; Ener. z T: 21.99 %; Ener. z Bł.: 2.64 %; K: 3033.16 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 %; : 82.12 %; Ener. z T: 7.57 %; Ener. z Bł.: 0.62 %; K: 159.20 mg;
2024-03-31 niedziela	Śniadanie Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Śniadanie Kasza manna na wodzie 300 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Śniadanie Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sernik 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,</u>) Mix sałat 20 g	Śniadanie Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Podpiomyki b/c 30 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Mix sałat 20 g	Śniadanie Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kleik ryżowy na wodzie 200 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)
	II ŚN Sernik 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,</u>)	Jabłko pieczone 150 g			
	Obiad Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Buraczki gotowane 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Buraczki gotowane 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 50 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Jajko sadzone kl M 1 szt (<u>JAJ, MLE,</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Herbata czarna granulowana z/c 500 ml Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)
PD Maślanka truskawkowa 150 ml (<u>MLE,</u>) Podpiomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 20 g				

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2024-03-31 niedziela	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Sałatka jarzynowa - dieta () 200 g (MLE, SEL.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Sałatka jarzynowa z olejem () 200 g (SEL.) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2559.99 kcal; Białko ogółem: 114.56 g; Tłuszcz: 53.51 g; Kw. tł. nasy.: 22.87 g; Węglowodany ogółem: 419.77 g; W tym cukry: 82.04 g; Błonnik pok.: 29.21 g; Sól: 8.00 g; WW: 39.06 Por; : 17.90 %; : 61.03 %; Ener. z T: 18.81 %; Ener. z Bł.: 2.28 %; K: 5264.01 mg;	Wartość energetyczna: 2435.48 kcal; Białko ogółem: 97.16 g; Tłuszcz: 56.87 g; Kw. tł. nasy.: 13.18 g; Węglowodany ogółem: 402.62 g; W tym cukry: 86.97 g; Błonnik pok.: 34.13 g; Sól: 8.80 g; WW: 36.86 Por; : 15.96 %; : 60.52 %; Ener. z T: 21.02 %; Ener. z Bł.: 2.80 %; K: 5211.14 mg;	Wartość energetyczna: 2012.72 kcal; Białko ogółem: 51.13 g; Tłuszcz: 54.16 g; Kw. tł. nasy.: 21.08 g; Węglowodany ogółem: 335.41 g; W tym cukry: 71.09 g; Błonnik pok.: 15.47 g; Sól: 2.45 g; WW: 32.07 Por; : 10.16 %; : 63.58 %; Ener. z T: 24.22 %; Ener. z Bł.: 1.54 %; K: 3581.10 mg;	Wartość energetyczna: 1910.72 kcal; Białko ogółem: 34.78 g; Tłuszcz: 50.61 g; Kw. tł. nasy.: 21.04 g; Węglowodany ogółem: 333.47 g; W tym cukry: 71.18 g; Błonnik pok.: 15.31 g; Sól: 2.57 g; WW: 31.90 Por; : 7.28 %; : 66.61 %; Ener. z T: 23.84 %; Ener. z Bł.: 1.60 %; K: 3294.32 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 %; : 82.12 %; Ener. z T: 7.57 %; Ener. z Bł.: 0.62 %; K: 127.46 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2024-03-25 poniedziałek	Śniadanie	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,)	Płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU OW,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka graham-pszenna 60g 1 szt (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka graham-pszenna 60g 1 szt (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Pomidor 80 g Bułka graham-pszenna 60g 1 szt (GLU PSZ,) Sałata zielona 20 g	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml (MLE,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por			
	Obiad	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Solferino () 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Naleśniki z serem 200 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE,) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grochowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, SEL,) Naleśniki z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE,) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Solferino () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż brązowy z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE,) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Solferino (bez glutenu) () 300 ml (MLE, SEL,) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE,) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE,) Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ,)		Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE,) Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE,)	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2024-03-25 poniedziałek	Kolacja	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 40 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g Papryka świeża 80 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mix sałat 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Papryka świeża 80 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mix sałat 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Papryka świeża 80 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mix sałat 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i cebuli 80 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Papryka świeża 80 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mix sałat 20 g
	PN	Wafle ryżowe 30 g Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>)				
		Wartość energetyczna: 1139.04 kcal; Białko ogółem: 24.68 g; Tłuszcz: 7.87 g; Kw. tł. nasy.: 0.24 g; Węglowodany ogółem: 244.19 g; W tym cukry: 44.54 g; Błonnik pok.: 7.01 g; Sól: 0.67 g; WW: 23.82 Por; : 8.67 %; : 83.29 %; Ener. z T: 6.22 %; Ener. z Bł.: 1.23 %; K: 1040.31 mg;	Wartość energetyczna: 2313.56 kcal; Białko ogółem: 101.52 g; Tłuszcz: 63.14 g; Kw. tł. nasy.: 27.79 g; Węglowodany ogółem: 339.13 g; W tym cukry: 125.93 g; Błonnik pok.: 17.85 g; Sól: 3.64 g; WW: 32.22 Por; : 17.55 %; : 55.55 %; Ener. z T: 24.56 %; Ener. z Bł.: 1.54 %; K: 3532.35 mg;	Wartość energetyczna: 3091.85 kcal; Białko ogółem: 134.80 g; Tłuszcz: 77.76 g; Kw. tł. nasy.: 31.75 g; Węglowodany ogółem: 471.55 g; W tym cukry: 137.97 g; Błonnik pok.: 27.77 g; Sól: 6.18 g; WW: 44.51 Por; : 17.44 %; : 57.41 %; Ener. z T: 22.64 %; Ener. z Bł.: 1.80 %; K: 3914.40 mg;	Wartość energetyczna: 2531.16 kcal; Białko ogółem: 103.35 g; Tłuszcz: 57.31 g; Kw. tł. nasy.: 27.08 g; Węglowodany ogółem: 414.63 g; W tym cukry: 133.23 g; Błonnik pok.: 39.66 g; Sól: 5.77 g; WW: 37.56 Por; : 16.33 %; : 59.26 %; Ener. z T: 20.38 %; Ener. z Bł.: 3.13 %; K: 4352.37 mg;	Wartość energetyczna: 2283.01 kcal; Białko ogółem: 75.97 g; Tłuszcz: 55.63 g; Kw. tł. nasy.: 23.21 g; Węglowodany ogółem: 375.03 g; W tym cukry: 112.63 g; Błonnik pok.: 16.18 g; Sól: 3.78 g; WW: 35.93 Por; : 13.31 %; : 62.87 %; Ener. z T: 21.93 %; Ener. z Bł.: 1.42 %; K: 3239.72 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa	
2024-03-26 wtorek	Śniadanie	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Makaron na mleku 250 ml (GLU PSZ, MLE) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 40 g (RYB, SEL) Ser żółty 25 g (MLE) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (RYB, SEL) Ser żółty 25 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (RYB, SEL) Ser żółty 25 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (RYB, SEL) Ser żółty 25 g (MLE) Pomidor 80 g Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g	
	II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Jabłko 150 g				
	Obiad	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml (SEL) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 90 g (GLU JĘCZ) Pieczeń rzymska wieprzowa 50 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL) Buraczki oprószone () 100 g (GLU PSZ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ) Pieczeń rzymska wieprzowa 50 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g (MLE) Buraczki oprószone () 100 g (GLU PSZ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g (MLE) Buraczki oprószone () 100 g (GLU PSZ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej (bez glutenu) () 300 ml (SEL) Ryż na sypko 180 g Pulpet wieprzowy (bez glutenu) 100 g (JAJ) Sos ziołowy (bez glutenu) () 80 ml (SEL) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g (MLE) Buraczki oprószone () (bez glutenu) 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
	PD	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE)				

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2024-03-26 wtorek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kleik ryżowy na wodzie 200 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 25 g (<u>SOJ,</u>) Ser mozzarella kulki 20 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE,</u>) Pomidor koktajlowy 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE,</u>) Pomidor koktajlowy 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE,</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 30 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Pomidor koktajlowy 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g
	PN	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g				
		Wartość energetyczna: 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 %; : 83.21 %; Ener. z T: 6.61 %; Ener. z Bł.: 0.92 %; K: 286.12 mg;	Wartość energetyczna: 2070.84 kcal; Białko ogółem: 74.30 g; Tłuszcz: 55.17 g; Kw. tł. nasy.: 26.87 g; Węglowodany ogółem: 325.37 g; W tym cukry: 109.64 g; Błonnik pok.: 19.85 g; Sól: 4.80 g; WW: 30.70 Por; : 14.35 %; : 59.01 %; Ener. z T: 23.98 %; Ener. z Bł.: 1.92 %; K: 2931.65 mg;	Wartość energetyczna: 2774.74 kcal; Białko ogółem: 100.55 g; Tłuszcz: 66.43 g; Kw. tł. nasy.: 31.10 g; Węglowodany ogółem: 455.30 g; W tym cukry: 117.79 g; Błonnik pok.: 31.87 g; Sól: 8.64 g; WW: 42.54 Por; : 14.49 %; : 61.04 %; Ener. z T: 21.55 %; Ener. z Bł.: 2.30 %; K: 3557.07 mg;	Wartość energetyczna: 2828.81 kcal; Białko ogółem: 110.99 g; Tłuszcz: 72.30 g; Kw. tł. nasy.: 33.03 g; Węglowodany ogółem: 452.12 g; W tym cukry: 120.53 g; Błonnik pok.: 46.06 g; Sól: 8.44 g; WW: 40.84 Por; : 15.70 %; : 57.42 %; Ener. z T: 23.00 %; Ener. z Bł.: 3.26 %; K: 4322.17 mg;	Wartość energetyczna: 2571.74 kcal; Białko ogółem: 88.77 g; Tłuszcz: 79.58 g; Kw. tł. nasy.: 30.81 g; Węglowodany ogółem: 379.23 g; W tym cukry: 107.24 g; Błonnik pok.: 21.14 g; Sól: 4.37 g; WW: 35.93 Por; : 13.81 %; : 55.70 %; Ener. z T: 27.85 %; Ener. z Bł.: 1.64 %; K: 3343.23 mg;
2024-03-27 środa	Śniadanie	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)	Ryż na mleku 250 ml (<u>MLE,</u>) Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Banan 150 g Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa	
2024-03-27 środa	II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Banan 150 g				
	Obiad	Grysikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 90 g Eskalopka z kurczaka 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Dyńia z wody 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grysikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Eskalopka z kurczaka 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Dyńia z wody 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grysikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (GLU PSZ.) Sos koperkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Dyńia z wody 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z makaronem (bez glutenu) () 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos koperkowy (bez glutenu) 80 ml (MLE.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Dyńia z wody 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PD	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Wafelki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Maślanka truskawkowa 200 ml (MLE.)		Maślanka truskawkowa 200 ml (MLE.) Wafelki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)		
	Kolacja	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ.) Paszтет drobiowy z kurnej półki 30 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Pomidor b/skórki 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ.) Paszтет drobiowy z kurnej półki 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Pomidor b/skórki 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paszтет drobiowy z kurnej półki 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	
	PN		Bułka maślana 1 szt 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)				Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.z podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2024-03-27 środa		Wartość energetyczna: 1067.54 kcal; Białko ogółem: 23.42 g; Tłuszcz: 7.96 g; Kw. tł. nasy.: 0.25 g; Węglowodany ogółem: 226.17 g; W tym cukry: 44.06 g; Błonnik pok.: 4.93 g; Sól: 0.64 g; WW: 22.20 Por; : 8.77 %; : 82.90 %; Ener. z T: 6.71 %; Ener. z Bł.: 0.92 %; K: 271.37 mg;	Wartość energetyczna: 2334.16 kcal; Białko ogółem: 103.62 g; Tłuszcz: 67.68 g; Kw. tł. nasy.: 32.13 g; Węglowodany ogółem: 333.46 g; W tym cukry: 98.32 g; Błonnik pok.: 15.81 g; Sól: 6.81 g; WW: 31.84 Por; : 17.76 %; : 54.43 %; Ener. z T: 26.10 %; Ener. z Bł.: 1.35 %; K: 3301.71 mg;	Wartość energetyczna: 3052.97 kcal; Białko ogółem: 132.40 g; Tłuszcz: 81.98 g; Kw. tł. nasy.: 34.06 g; Węglowodany ogółem: 454.21 g; W tym cukry: 105.62 g; Błonnik pok.: 25.08 g; Sól: 9.82 g; WW: 42.97 Por; : 17.35 %; : 56.22 %; Ener. z T: 24.17 %; Ener. z Bł.: 1.64 %; K: 4498.34 mg;	Wartość energetyczna: 2939.56 kcal; Białko ogółem: 140.22 g; Tłuszcz: 72.47 g; Kw. tł. nasy.: 32.25 g; Węglowodany ogółem: 445.58 g; W tym cukry: 102.23 g; Błonnik pok.: 32.17 g; Sól: 11.09 g; WW: 41.48 Por; : 19.08 %; : 56.25 %; Ener. z T: 22.19 %; Ener. z Bł.: 2.19 %; K: 4772.25 mg;	Wartość energetyczna: 2321.68 kcal; Białko ogółem: 101.63 g; Tłuszcz: 56.66 g; Kw. tł. nasy.: 22.03 g; Węglowodany ogółem: 354.26 g; W tym cukry: 101.01 g; Błonnik pok.: 16.55 g; Sól: 6.67 g; WW: 33.83 Por; : 17.51 %; : 58.18 %; Ener. z T: 21.96 %; Ener. z Bł.: 1.43 %; K: 4020.66 mg;
2024-03-28 czwartek	Śniadanie	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,)	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka graham-pszena 60g 1 szt (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 25 g (może zawierać: MLE, GOR,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka graham-pszena 60g 1 szt (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Paszтет z ciecierzycy () 60 g (GLU PSZ, JAJ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka graham-pszena 60g 1 szt (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Pomidor 80 g Paszтет z ciecierzycy () 60 g (GLU PSZ, JAJ,) Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR,) Pomidor 80 g Gruszka 150 g Sałata zielona 20 g
	II-ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Jabłko 150 g		Gruszka 150 g	
	Obiad	Grycikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 150 g (GLU PSZ, SEL,) Surówka wielowarzywna z olejem () 50 g (SEL,) Brokuł gotowany* 50 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g (GLU PSZ, SEL,) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (SEL,) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g (GLU PSZ, SEL,) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (SEL,) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu) () 300 ml (MLE, SEL,) Makaron bg z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g (SEL,) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (SEL,) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2024-03-28 czwartek	PD	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Galaretka o smaku cytrynowym 200 g		Galaretka o smaku cytrynowym 200 g Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)	
	Kolacja	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Zapiekanka z ryżu i jabłka () 200 g (<u>MLE,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Surówka z marchwi () 150 g (<u>MLE,</u>) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>)			Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masto porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadlanej 50 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>)
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt				
		Wartość energetyczna: 1067.54 kcal; Białko ogółem: 23.42 g; Tłuszcz: 7.96 g; Kw. tł. nasy.: 0.25 g; Węglowodany ogółem: 226.17 g; W tym cukry: 44.06 g; Błonnik pok.: 4.93 g; Sól: 0.64 g; WW: 22.20 Por; : 8.77 %; : 82.90 %; Ener. z T: 6.71 %; Ener. z Bł.: 0.92 %; K: 271.37 mg;	Wartość energetyczna: 1870.26 kcal; Białko ogółem: 58.67 g; Tłuszcz: 40.46 g; Kw. tł. nasy.: 14.09 g; Węglowodany ogółem: 328.17 g; W tym cukry: 118.49 g; Błonnik pok.: 27.94 g; Sól: 4.43 g; WW: 30.15 Por; : 12.55 %; : 64.21 %; Ener. z T: 19.47 %; Ener. z Bł.: 2.99 %; K: 3247.48 mg;	Wartość energetyczna: 2562.64 kcal; Białko ogółem: 81.47 g; Tłuszcz: 60.97 g; Kw. tł. nasy.: 16.80 g; Węglowodany ogółem: 434.56 g; W tym cukry: 128.65 g; Błonnik pok.: 41.06 g; Sól: 5.85 g; WW: 39.45 Por; : 12.72 %; : 61.42 %; Ener. z T: 21.41 %; Ener. z Bł.: 3.20 %; K: 4133.27 mg;	Wartość energetyczna: 2492.30 kcal; Białko ogółem: 83.26 g; Tłuszcz: 61.35 g; Kw. tł. nasy.: 16.88 g; Węglowodany ogółem: 413.12 g; W tym cukry: 121.96 g; Błonnik pok.: 48.07 g; Sól: 5.67 g; WW: 36.62 Por; : 13.36 %; : 58.59 %; Ener. z T: 22.15 %; Ener. z Bł.: 3.86 %; K: 4217.26 mg;	Wartość energetyczna: 2159.33 kcal; Białko ogółem: 65.40 g; Tłuszcz: 59.74 g; Kw. tł. nasy.: 18.59 g; Węglowodany ogółem: 347.30 g; W tym cukry: 98.28 g; Błonnik pok.: 21.54 g; Sól: 5.49 g; WW: 32.60 Por; : 12.11 %; : 60.34 %; Ener. z T: 24.90 %; Ener. z Bł.: 2.00 %; K: 3230.15 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa	
2024-03-29 piątek	Śniadanie	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,)	Zacierka na mleku 250 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Dżem 25 g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE,) Pomidor koktajlowy 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Sałata zielona 20 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Dżem 25 g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE,) Pomidor koktajlowy 80 g Sałata zielona 20 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Dżem 25 g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE,) Pomidor koktajlowy 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Dżem 25 g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE,) Pomidor koktajlowy 80 g Melon 100 g Sałata zielona 20 g	
	II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Melon 100 g				
	Obiad	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml (SEL,) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem () 250 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane () 90 g Łosoś pieczony 120 g (RYB,) Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE,) Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g (RYB,) Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE,) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g (RYB,) Sos koperkowy *(bez glutenu) 80 ml (MLE,) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Warzywa po grecku (bez glutenu) () 100 g (SEL,) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml		
	PD	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE,)				

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.z podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2024-03-29 piątek	Kolacja	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 40 g (JAJ, MLE.) Ser żółty 25 g (MLE.) Papryka świeża 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE.) Ser żółty 25 g (MLE.) Papryka świeża 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE.) Ser żółty 25 g (MLE.) Papryka świeża 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ser żółty 25 g (MLE.) Papryka świeża 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN		Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt			Wafle ryżowe 30 g Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt
		Wartość energetyczna: 1065.96 kcal; Białko ogółem: 22.96 g; Tłuszcz: 7.83 g; Kw. tł. nasy.: 0.25 g; Węglowodany ogółem: 226.66 g; W tym cukry: 44.09 g; Błonnik pok.: 4.91 g; Sól: 0.67 g; WW: 22.27 Por; : 8.61 %; : 83.21 %; Ener. z T: 6.61 %; Ener. z Bł.: 0.92 %; K: 286.12 mg;	Wartość energetyczna: 2061.36 kcal; Białko ogółem: 103.33 g; Tłuszcz: 59.13 g; Kw. tł. nasy.: 24.72 g; Węglowodany ogółem: 285.80 g; W tym cukry: 119.62 g; Błonnik pok.: 16.38 g; Sól: 4.87 g; WW: 27.13 Por; : 20.05 %; : 52.28 %; Ener. z T: 25.82 %; Ener. z Bł.: 1.59 %; K: 3779.53 mg;	Wartość energetyczna: 2723.29 kcal; Białko ogółem: 123.39 g; Tłuszcz: 71.54 g; Kw. tł. nasy.: 27.40 g; Węglowodany ogółem: 407.62 g; W tym cukry: 126.11 g; Błonnik pok.: 25.95 g; Sól: 8.31 g; WW: 38.32 Por; : 18.12 %; : 56.06 %; Ener. z T: 23.64 %; Ener. z Bł.: 1.91 %; K: 4810.91 mg;	Wartość energetyczna: 2638.49 kcal; Białko ogółem: 121.07 g; Tłuszcz: 72.30 g; Kw. tł. nasy.: 27.43 g; Węglowodany ogółem: 393.98 g; W tym cukry: 128.75 g; Błonnik pok.: 39.69 g; Sól: 7.87 g; WW: 35.62 Por; : 18.35 %; : 53.71 %; Ener. z T: 24.66 %; Ener. z Bł.: 3.01 %; K: 5368.51 mg;	Wartość energetyczna: 2409.51 kcal; Białko ogółem: 90.73 g; Tłuszcz: 69.63 g; Kw. tł. nasy.: 22.61 g; Węglowodany ogółem: 359.58 g; W tym cukry: 109.06 g; Błonnik pok.: 19.83 g; Sól: 4.52 g; WW: 34.10 Por; : 15.06 %; : 56.40 %; Ener. z T: 26.01 %; Ener. z Bł.: 1.65 %; K: 4133.98 mg;
2024-03-30 sobota	Śniadanie	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Płatki jęczmienne na mleku 250 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Twarożek z koperkiem 30 g (MLE.) Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 60g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Twarożek z koperkiem 50 g (MLE.) Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka graham-pszenna 60g 1 szt (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Twarożek z koperkiem 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Twarożek z koperkiem 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Kiwi 1 szt 1 szt
	II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Kiwi 1 szt 1 szt			

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2024-03-30 sobota	Obiad	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml (SEL.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 250 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (GLU PSZ. SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Surówka z marchwi z olejem () 50 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 50 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ogórkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (GLU PSZ. SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Surówka z marchwi z olejem () 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Ogórkowa z ziemniakami (bez glutenu) () 300 ml (MLE. SEL.) Gulasz warzywny z ciecierzycą (bez glutenu) * 150 g (SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Surówka z marchwi z olejem () 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (GLU PSZ. SOJ. MLE.) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ. MLE.) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE.)			
	Kolacja	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ. SOJ. MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 40 g (RYB. SEL.) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 25 g (GLU PSZ. SOJ. SEL. może zawierać: JAJ. OZI. MLE. GOR. SEZ.) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (RYB. SEL.) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 25 g (GLU PSZ. SOJ. SEL. może zawierać: JAJ. OZI. MLE. GOR. SEZ.) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (RYB. SEL.) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 25 g (GLU PSZ. SOJ. SEL. może zawierać: JAJ. OZI. MLE. GOR. SEZ.) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (RYB. SEL.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)
	PN				Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.z podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2024-03-30 sobota		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 %; : 83.21 %; Ener. z T: 6.61 %; Ener. z Bł.: 0.92 %; K: 286.12 mg;	Wartość energetyczna: 1840.22 kcal; Białko ogółem: 67.06 g; Tłuszcz: 41.25 g; Kw. tł. nasy.: 14.39 g; Węglowodany ogółem: 310.07 g; W tym cukry: 82.89 g; Błonnik pok.: 26.08 g; Sól: 5.85 g; WW: 28.65 Por; : 14.58 %; : 61.73 %; Ener. z T: 20.18 %; Ener. z Bł.: 2.83 %; K: 3233.49 mg;	Wartość energetyczna: 2459.27 kcal; Białko ogółem: 88.87 g; Tłuszcz: 60.26 g; Kw. tł. nasy.: 21.77 g; Węglowodany ogółem: 403.25 g; W tym cukry: 97.00 g; Błonnik pok.: 37.40 g; Sól: 8.48 g; WW: 36.83 Por; : 14.45 %; : 59.50 %; Ener. z T: 22.05 %; Ener. z Bł.: 3.04 %; K: 3989.32 mg;	Wartość energetyczna: 2401.33 kcal; Białko ogółem: 87.85 g; Tłuszcz: 60.88 g; Kw. tł. nasy.: 21.79 g; Węglowodany ogółem: 393.52 g; W tym cukry: 99.39 g; Błonnik pok.: 47.37 g; Sól: 7.99 g; WW: 34.89 Por; : 14.63 %; : 57.66 %; Ener. z T: 22.82 %; Ener. z Bł.: 3.95 %; K: 4445.19 mg;	Wartość energetyczna: 2249.60 kcal; Białko ogółem: 66.18 g; Tłuszcz: 61.23 g; Kw. tł. nasy.: 18.86 g; Węglowodany ogółem: 366.92 g; W tym cukry: 85.63 g; Błonnik pok.: 26.92 g; Sól: 4.88 g; WW: 34.19 Por; : 11.77 %; : 60.45 %; Ener. z T: 24.50 %; Ener. z Bł.: 2.39 %; K: 4535.11 mg;
2024-03-31 niedziela	Śniadanie	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,)	Kasza manna na mleku 250 ml (GLU PSZ, MLE,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml (MLE,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Ogórek kiszony 80 g Jabłko 150 g Mix sałat 20 g
	II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Sernik 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,)			
	Obiad	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Ziemniaczana () 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Schab duszony 50 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki gotowane () 90 g Buraczki gotowane 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki gotowane () 180 g Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez glutenu) () 300 ml (MLE, SEL,) Schab duszony 100 g Sos własny (bez glutenu) 80 ml Ziemniaki gotowane () 180 g Buraczki gotowane 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
PD	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Maślanka truskawkowa 150 ml (MLE,) Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE,)				

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2024-03-31 niedziela	Kolacja	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ,) Sałatka jarzynowa () 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR,) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ,) Sałatka jarzynowa () 200 g (JAJ, MLE, SEL, GOR,) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ,) Sałatka jarzynowa - dieta () 200 g (MLE, SEL,) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Sałatka jarzynowa () 200 g (JAJ, MLE, SEL, GOR,) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (może zawierać: MLE,)				
		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 %; : 83.29 %; Ener. z T: 6.22 %; Ener. z Bł.: 1.23 %; K: 1040.31 mg;	Wartość energetyczna: 1819.64 kcal; Białko ogółem: 75.68 g; Tłuszcz: 51.62 g; Kw. tł. nasy.: 21.09 g; Węglowodany ogółem: 270.93 g; W tym cukry: 65.52 g; Błonnik pok.: 15.79 g; Sól: 5.80 g; WW: 25.50 Por; : 16.64 %; : 56.09 %; Ener. z T: 25.53 %; Ener. z Bł.: 1.73 %; K: 3094.94 mg;	Wartość energetyczna: 2702.57 kcal; Białko ogółem: 114.28 g; Tłuszcz: 71.77 g; Kw. tł. nasy.: 24.73 g; Węglowodany ogółem: 414.99 g; W tym cukry: 79.02 g; Błonnik pok.: 29.98 g; Sól: 9.89 g; WW: 38.54 Por; : 16.91 %; : 56.98 %; Ener. z T: 23.90 %; Ener. z Bł.: 2.22 %; K: 4909.71 mg;	Wartość energetyczna: 2464.95 kcal; Białko ogółem: 112.38 g; Tłuszcz: 57.33 g; Kw. tł. nasy.: 23.10 g; Węglowodany ogółem: 396.67 g; W tym cukry: 73.48 g; Błonnik pok.: 43.24 g; Sól: 8.91 g; WW: 35.39 Por; : 18.24 %; : 57.35 %; Ener. z T: 20.93 %; Ener. z Bł.: 3.51 %; K: 5584.08 mg;	Wartość energetyczna: 2386.09 kcal; Białko ogółem: 83.30 g; Tłuszcz: 70.01 g; Kw. tł. nasy.: 21.43 g; Węglowodany ogółem: 363.49 g; W tym cukry: 94.05 g; Błonnik pok.: 26.48 g; Sól: 7.13 g; WW: 33.64 Por; : 13.96 %; : 56.50 %; Ener. z T: 26.41 %; Ener. z Bł.: 2.22 %; K: 5056.04 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-03-31 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
2024-03-25 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 60g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ser żółty 25 g (MLE.) Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.)	Płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Banan 150 g Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN		Banan 150 g		Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por	
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż brązowy z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 180 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Solferino () 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 200 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Solferino () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
PD		Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE.)		Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE.) Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.)		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-03-31 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
2024-03-25 poniedziałek	Kolacja	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i cebuli 150 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mix sałat 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek z ziołami 100 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor b/skórki 80 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mix sałat 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Pomidor b/skórki 80 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mix sałat 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Pomidor b/skórki 80 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mix sałat 20 g
	PN	Wafle ryżowe 30 g Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>)	Wafle ryżowe 30 g		Wafle ryżowe 30 g Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2520.29 kcal; Białko ogółem: 105.68 g; Tłuszcz: 62.90 g; Kw. tł. nasy.: 30.84 g; Węglowodany ogółem: 396.14 g; W tym cukry: 115.42 g; Błonnik pok.: 36.93 g; Sól: 6.03 g; WW: 35.96 Por; : 16.77 %; : 57.01 %; Ener. z T: 22.46 %; Ener. z Bł.: 2.93 %; K: 3786.56 mg;	Wartość energetyczna: 2584.02 kcal; Białko ogółem: 111.23 g; Tłuszcz: 61.89 g; Kw. tł. nasy.: 24.81 g; Węglowodany ogółem: 404.20 g; W tym cukry: 95.98 g; Błonnik pok.: 19.15 g; Sól: 5.17 g; WW: 38.66 Por; : 17.22 %; : 59.60 %; Ener. z T: 21.56 %; Ener. z Bł.: 1.48 %; K: 3461.83 mg;	Wartość energetyczna: 2050.13 kcal; Białko ogółem: 84.37 g; Tłuszcz: 50.34 g; Kw. tł. nasy.: 24.81 g; Węglowodany ogółem: 322.61 g; W tym cukry: 121.00 g; Błonnik pok.: 15.16 g; Sól: 3.81 g; WW: 30.75 Por; : 16.46 %; : 59.99 %; Ener. z T: 22.10 %; Ener. z Bł.: 1.48 %; K: 3290.63 mg;	Wartość energetyczna: 2596.37 kcal; Białko ogółem: 97.45 g; Tłuszcz: 54.30 g; Kw. tł. nasy.: 25.97 g; Węglowodany ogółem: 440.87 g; W tym cukry: 133.44 g; Błonnik pok.: 21.60 g; Sól: 6.42 g; WW: 41.95 Por; : 15.01 %; : 64.59 %; Ener. z T: 18.82 %; Ener. z Bł.: 1.66 %; K: 3587.69 mg;	Wartość energetyczna: 2389.43 kcal; Białko ogółem: 93.61 g; Tłuszcz: 49.58 g; Kw. tł. nasy.: 24.52 g; Węglowodany ogółem: 403.72 g; W tym cukry: 125.10 g; Błonnik pok.: 21.23 g; Sól: 6.24 g; WW: 38.36 Por; : 15.67 %; : 64.03 %; Ener. z T: 18.68 %; Ener. z Bł.: 1.78 %; K: 3647.67 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-03-31 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
2024-03-26 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (RYB, SEL,) Ser żółty 25 g (MLE,) Pomidor 80 g Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Dżem 25 g 1 szt Baton szynkowy z kurcząt 50 g (- może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,)	Makaron na mleku 250 ml (GLU PSZ, MLE,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Dżem 25 g 1 szt Baton szynkowy z kurcząt 25 g (- może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Dżem 25 g 1 szt Baton szynkowy z kurcząt 50 g (- może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (RYB, SEL,) Baton szynkowy z kurcząt 25 g (- może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,) Pomidor b/skórki 80 g Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN		Jabłko pieczone 150 g		Jabłko 150 g	
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 300 ml (GLU PSZ, SEL, GOR,) Pierogi ukraińskie () 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g (MLE,) Buraczki oprószone () 100 g (GLU PSZ,) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml (SEL,) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL,) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 90 g (GLU JĘCZ,) Pieczeń rzymska wieprzowa 50 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Buraczki oprószone () 100 g (GLU PSZ,) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ,) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g (GLU PSZ,) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Buraczki oprószone () 200 g (GLU PSZ,) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ,) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Buraczki oprószone () 200 g (GLU PSZ,) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
PD		Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (MLE,)		Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE,)		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-03-31 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	
2024-03-26 wtorek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paszтет sojowy z pomidorami 50 g (SOJ, GOR.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Pomidor koktajlowy 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (SOJ.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 25 g (SOJ.) Ser mozzarella kulki 20 g (MLE.) Pomidor koktajlowy 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (SOJ.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Pomidor koktajlowy 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (SOJ.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Pomidor koktajlowy 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g
		PN Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g				
	Wartość energetyczna: 2924.52 kcal; Białko ogółem: 95.48 g; Tłuszcz: 90.50 g; Kw. tł. nasy.: 31.35 g; Węglowodany ogółem: 446.56 g; W tym cukry: 112.32 g; Błonnik pok.: 38.80 g; Sól: 7.92 g; WW: 40.91 Por.; : 13.06 %; : 55.77 %; Ener. z T: 27.85 %; Ener. z Bł.: 2.65 %; K: 4015.96 mg;	Wartość energetyczna: 2657.66 kcal; Białko ogółem: 94.14 g; Tłuszcz: 66.91 g; Kw. tł. nasy.: 25.10 g; Węglowodany ogółem: 431.08 g; W tym cukry: 137.19 g; Błonnik pok.: 26.60 g; Sól: 8.37 g; WW: 40.64 Por.; : 14.17 %; : 60.88 %; Ener. z T: 22.66 %; Ener. z Bł.: 2.00 %; K: 3857.71 mg;	Wartość energetyczna: 2012.51 kcal; Białko ogółem: 65.61 g; Tłuszcz: 48.47 g; Kw. tł. nasy.: 21.78 g; Węglowodany ogółem: 334.21 g; W tym cukry: 118.39 g; Błonnik pok.: 19.11 g; Sól: 4.61 g; WW: 31.71 Por.; : 13.04 %; : 62.63 %; Ener. z T: 21.68 %; Ener. z Bł.: 1.90 %; K: 2875.83 mg;	Wartość energetyczna: 2879.16 kcal; Białko ogółem: 109.36 g; Tłuszcz: 70.83 g; Kw. tł. nasy.: 26.82 g; Węglowodany ogółem: 461.46 g; W tym cukry: 129.90 g; Błonnik pok.: 28.84 g; Sól: 9.21 g; WW: 43.47 Por.; : 15.19 %; : 60.10 %; Ener. z T: 22.14 %; Ener. z Bł.: 2.00 %; K: 3911.56 mg;	Wartość energetyczna: 2693.37 kcal; Białko ogółem: 105.91 g; Tłuszcz: 57.23 g; Kw. tł. nasy.: 24.78 g; Węglowodany ogółem: 450.21 g; W tym cukry: 113.09 g; Błonnik pok.: 31.09 g; Sól: 9.21 g; WW: 42.00 Por.; : 15.73 %; : 62.24 %; Ener. z T: 19.12 %; Ener. z Bł.: 2.31 %; K: 3574.82 mg;	
2024-03-27 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Banan 150 g Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt	Ryż na mleku 250 ml (MLE.) Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Banan 150 g Mix sałat 20 g

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-03-31 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	
2024-03-27 środa	II ŚN	Banan 150 g					
	Obiad	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kotlety z buraka i kaszy jęczmiennej 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, GLU JĘCZ.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Dyńia z wody 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Dyńia z wody 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 90 g Filet z kurczaka pieczony 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Dyńia z wody 50 g Cukinia pieczona z olejem * 50 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Dyńia z wody 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		
	PD	Maślanka truskawkowa 200 ml (<u>MLE.</u>)			Maślanka truskawkowa 150 ml (<u>MLE.</u>)		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 50 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g		
	PN	Bułka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)					

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-03-31 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
2024-03-27 środa		Wartość energetyczna: 2730.45 kcal; Białko ogółem: 99.12 g; Tłuszcz: 85.59 g; Kw. tł. nasy.: 32.16 g; Węglowodany ogółem: 405.21 g; W tym cukry: 111.92 g; Błonnik pok.: 34.52 g; Sól: 10.02 g; WW: 37.10 Por.; : 14.52 %; : 54.30 %; Ener. z T: 28.21 %; Ener. z Bł.: 2.53 %; K: 3542.58 mg;	Wartość energetyczna: 2749.01 kcal; Białko ogółem: 135.17 g; Tłuszcz: 55.73 g; Kw. tł. nasy.: 25.16 g; Węglowodany ogółem: 435.13 g; W tym cukry: 89.18 g; Błonnik pok.: 19.80 g; Sól: 9.94 g; WW: 41.59 Por.; : 19.67 %; : 60.43 %; Ener. z T: 18.25 %; Ener. z Bł.: 1.44 %; K: 4028.94 mg;	Wartość energetyczna: 2172.26 kcal; Białko ogółem: 108.49 g; Tłuszcz: 55.67 g; Kw. tł. nasy.: 27.50 g; Węglowodany ogółem: 316.04 g; W tym cukry: 97.50 g; Błonnik pok.: 15.47 g; Sól: 6.92 g; WW: 30.12 Por.; : 19.98 %; : 55.35 %; Ener. z T: 23.07 %; Ener. z Bł.: 1.42 %; K: 3491.93 mg;	Wartość energetyczna: 2781.72 kcal; Białko ogółem: 136.88 g; Tłuszcz: 62.44 g; Kw. tł. nasy.: 28.45 g; Węglowodany ogółem: 427.53 g; W tym cukry: 103.68 g; Błonnik pok.: 24.16 g; Sól: 9.85 g; WW: 40.39 Por.; : 19.68 %; : 58.00 %; Ener. z T: 20.20 %; Ener. z Bł.: 1.74 %; K: 4787.94 mg;	Wartość energetyczna: 2644.34 kcal; Białko ogółem: 129.93 g; Tłuszcz: 58.86 g; Kw. tł. nasy.: 25.98 g; Węglowodany ogółem: 408.41 g; W tym cukry: 99.73 g; Błonnik pok.: 24.06 g; Sól: 9.64 g; WW: 38.49 Por.; : 19.65 %; : 58.14 %; Ener. z T: 20.03 %; Ener. z Bł.: 1.82 %; K: 4659.60 mg;
2024-03-28 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka graham-pszenna 60g 1 szt (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Paszтет z ciecierzycy () 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Pomidor 80 g Gruszka 150 g Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Serek homo. naturalny 100 g (MLE,)	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynkowa dębowa kief.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynkowa dębowa kief.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynkowa dębowa kief.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Pomidor 80 g Jabłko pieczone 150 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR,) Sałata zielona 20 g
	II ŚN		Jabłko pieczone 150 g			
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron z warzywami* 300 g (GLU PSZ, MLE,) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (SEL,) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL,) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 150 g (GLU PSZ, SEL,) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g (GLU PSZ, SEL,) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-03-31 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
2024-03-28 czwartek	PD	Herbatniki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Galaretką o smaku cytrynowym 200 g				
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Zapiekanka z ryżu i jabłka () 200 g (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Surówka z marchwi () 150 g (MLE.) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw ostlonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Zapiekanka z ryżu i jabłka () 200 g (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Surówka z marchwi () 150 g (MLE.) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)		
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2316.23 kcal; Białko ogółem: 69.63 g; Tłuszcz: 55.38 g; Kw. tł. nasy.: 16.02 g; Węglowodany ogółem: 397.25 g; W tym cukry: 120.81 g; Błonnik pok.: 45.53 g; Sól: 5.00 g; WW: 35.22 Por; : 12.03 %; : 60.74 %; Ener. z T: 21.52 %; Ener. z Bł.: 3.93 %; K: 3870.44 mg;	Wartość energetyczna: 2599.89 kcal; Białko ogółem: 96.19 g; Tłuszcz: 66.15 g; Kw. tł. nasy.: 22.69 g; Węglowodany ogółem: 419.71 g; W tym cukry: 101.51 g; Błonnik pok.: 29.19 g; Sól: 6.67 g; WW: 39.21 Por; : 14.80 %; : 60.08 %; Ener. z T: 22.90 %; Ener. z Bł.: 2.25 %; K: 4477.68 mg;	Wartość energetyczna: 1837.39 kcal; Białko ogółem: 59.96 g; Tłuszcz: 38.02 g; Kw. tł. nasy.: 13.85 g; Węglowodany ogółem: 325.80 g; W tym cukry: 114.73 g; Błonnik pok.: 25.55 g; Sól: 4.35 g; WW: 30.12 Por; : 13.05 %; : 65.36 %; Ener. z T: 18.62 %; Ener. z Bł.: 2.78 %; K: 3199.18 mg;	Wartość energetyczna: 2334.52 kcal; Białko ogółem: 79.24 g; Tłuszcz: 47.05 g; Kw. tł. nasy.: 15.45 g; Węglowodany ogółem: 413.94 g; W tym cukry: 121.49 g; Błonnik pok.: 33.13 g; Sól: 5.94 g; WW: 38.13 Por; : 13.58 %; : 65.25 %; Ener. z T: 18.14 %; Ener. z Bł.: 2.84 %; K: 4007.20 mg;	Wartość energetyczna: 2073.39 kcal; Białko ogółem: 73.81 g; Tłuszcz: 43.75 g; Kw. tł. nasy.: 15.03 g; Węglowodany ogółem: 361.90 g; W tym cukry: 111.44 g; Błonnik pok.: 32.74 g; Sól: 5.72 g; WW: 32.95 Por; : 14.24 %; : 63.50 %; Ener. z T: 18.99 %; Ener. z Bł.: 3.16 %; K: 3970.30 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-03-31 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
2024-03-29 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Dżem 25 g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE,) Pomidor koktajlowy 80 g Melon 100 g Sałata zielona 20 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Dżem 25 g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE,)	Zacierka na mleku 250 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Dżem 25 g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE,) Pomidor b/skórki 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Sałata zielona 20 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Dżem 25 g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE,) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Dżem 25 g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE,) Pomidor koktajlowy 80 g Melon 100 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN		Jabłko pieczone 150 g		Melon 100 g	
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g (RYB,) Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE,) Surówka z kapusty kiszonej z olejem () 100 g Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml (SEL,) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g (RYB,) Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE,) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ryżowa () 300 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane () 90 g Łosoś pieczony 120 g (RYB,) Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE,) Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml		Ryżowa () 300 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g (RYB,) Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE,) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
PD		Budyń o smaku czekoladowym z/c 150 ml (MLE,)		Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE,)		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-03-31 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
2024-03-29 piątek	Kolacja Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE.) Ser żółty 25 g (MLE.) Papryka świeża 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek homo. naturalny 30 g (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (JAJ, MLE.) Serek homo. naturalny 30 g (MLE.) Pomidor b/skórki 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE.) Pomidor b/skórki 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE.) Pomidor b/skórki 80 g Serek homo. naturalny 30 g (MLE.) Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt	Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.)	Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2586.29 kcal; Białko ogółem: 115.39 g; Tłuszcz: 69.49 g; Kw. tł. nasy.: 26.11 g; Węglowodany ogółem: 388.82 g; W tym cukry: 118.26 g; Błonnik pok.: 32.10 g; Sól: 8.33 g; WW: 35.82 Por.; : 17.85 %; : 55.17 %; Ener. z T: 24.18 %; Ener. z Bł.: 2.48 %; K: 4709.41 mg;	Wartość energetyczna: 2405.62 kcal; Białko ogółem: 112.38 g; Tłuszcz: 51.82 g; Kw. tł. nasy.: 18.74 g; Węglowodany ogółem: 383.97 g; W tym cukry: 98.11 g; Błonnik pok.: 22.95 g; Sól: 7.32 g; WW: 36.25 Por.; : 18.69 %; : 60.03 %; Ener. z T: 19.39 %; Ener. z Bł.: 1.91 %; K: 3803.62 mg;	Wartość energetyczna: 2024.81 kcal; Białko ogółem: 102.15 g; Tłuszcz: 53.36 g; Kw. tł. nasy.: 20.09 g; Węglowodany ogółem: 289.76 g; W tym cukry: 117.53 g; Błonnik pok.: 15.47 g; Sól: 4.47 g; WW: 27.58 Por.; : 20.18 %; : 54.19 %; Ener. z T: 23.72 %; Ener. z Bł.: 1.53 %; K: 3779.91 mg;	Wartość energetyczna: 2681.85 kcal; Białko ogółem: 124.27 g; Tłuszcz: 62.26 g; Kw. tł. nasy.: 22.25 g; Węglowodany ogółem: 417.05 g; W tym cukry: 127.18 g; Błonnik pok.: 26.57 g; Sól: 7.43 g; WW: 39.19 Por.; : 18.53 %; : 58.24 %; Ener. z T: 20.89 %; Ener. z Bł.: 1.98 %; K: 4932.25 mg;	Wartość energetyczna: 2574.14 kcal; Białko ogółem: 116.08 g; Tłuszcz: 59.51 g; Kw. tł. nasy.: 20.93 g; Węglowodany ogółem: 404.26 g; W tym cukry: 119.01 g; Błonnik pok.: 26.15 g; Sól: 7.25 g; WW: 37.94 Por.; : 18.04 %; : 58.76 %; Ener. z T: 20.81 %; Ener. z Bł.: 2.03 %; K: 4671.00 mg;
2024-03-30 sobota	Śniadanie Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 60g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Kiwi 1 szt 1 szt	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Dżem 25 g 1 szt	Płatki jęczmienne na mleku 250 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Twarożek z koperkiem 50 g (MLE.) Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Twarożek z koperkiem 50 g (MLE.) Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Twarożek z koperkiem 50 g (MLE.) Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g Jabłko pieczone 150 g
	II ŚN Jabłko pieczone 150 g				

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-03-31 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
2024-03-30 sobota	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Surówka z marchwi z olejem () 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml (SEL.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Selerowa z ziemniakami () 250 ml (MLE, SEL.) Gulasz warzywny z tofu dieta* 80 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 90 g Surówka z marchwi z olejem () 50 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 50 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Selerowa z ziemniakami () 300 ml (MLE, SEL.) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Surówka z marchwi z olejem () 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Selerowa z ziemniakami () 300 ml (MLE, SEL.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Marchew gotowana z olejem () 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD		Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)	Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE.)		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (RYB, SEL.) Ser żółty 25 g (MLE.) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (RYB, SEL.) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 25 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 50 g (RYB, SEL.) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 30 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (RYB, SEL.) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 30 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (RYB, SEL.) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 25 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)
PN		Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt	Dżem 25 g 1 szt Wafle ryżowe 30 g		Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-03-31 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
2024-03-30 sobota		Wartość energetyczna: 2362.10 kcal; Białko ogółem: 89.13 g; Tłuszcz: 65.79 g; Kw. tł. nasy.: 26.00 g; Węglowodany ogółem: 370.33 g; W tym cukry: 90.98 g; Błonnik pok.: 43.39 g; Sól: 7.47 g; WW: 32.94 Por; : 15.09 %; : 55.36 %; Ener. z T: 25.07 %; Ener. z Bł.: 3.67 %; K: 4013.09 mg;	Wartość energetyczna: 2274.75 kcal; Białko ogółem: 88.42 g; Tłuszcz: 50.85 g; Kw. tł. nasy.: 18.53 g; Węglowodany ogółem: 380.18 g; W tym cukry: 84.86 g; Błonnik pok.: 28.92 g; Sól: 6.90 g; WW: 35.24 Por; : 15.55 %; : 61.77 %; Ener. z T: 20.12 %; Ener. z Bł.: 2.54 %; K: 3641.15 mg;	Wartość energetyczna: 1754.73 kcal; Białko ogółem: 67.60 g; Tłuszcz: 46.45 g; Kw. tł. nasy.: 20.03 g; Węglowodany ogółem: 276.56 g; W tym cukry: 87.06 g; Błonnik pok.: 24.47 g; Sól: 5.07 g; WW: 25.39 Por; : 15.41 %; : 57.47 %; Ener. z T: 23.82 %; Ener. z Bł.: 2.79 %; K: 3699.90 mg;	Wartość energetyczna: 2499.27 kcal; Białko ogółem: 90.55 g; Tłuszcz: 61.41 g; Kw. tł. nasy.: 22.13 g; Węglowodany ogółem: 412.35 g; W tym cukry: 100.31 g; Błonnik pok.: 38.46 g; Sól: 8.41 g; WW: 37.57 Por; : 14.49 %; : 59.84 %; Ener. z T: 22.11 %; Ener. z Bł.: 3.08 %; K: 4063.26 mg;	Wartość energetyczna: 2347.31 kcal; Białko ogółem: 102.04 g; Tłuszcz: 52.52 g; Kw. tł. nasy.: 16.49 g; Węglowodany ogółem: 381.86 g; W tym cukry: 87.30 g; Błonnik pok.: 33.82 g; Sól: 7.20 g; WW: 34.96 Por; : 17.39 %; : 59.31 %; Ener. z T: 20.14 %; Ener. z Bł.: 2.88 %; K: 3947.22 mg;
2024-03-31 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g Sernik 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.)	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g	Kasza manna na mleku 250 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Ciasto drożdżowe b/c 50 g (GLU PSZ, JAJ.)
	II ŚN		Ciasto drożdżowe b/c 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Sernik 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.)		
	Obiad	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pierogi ukraińskie () 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Buraczki gotowane 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Schab duszony 60 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 90 g Buraczki gotowane 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Buraczki gotowane 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
PD		Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml	Maślanka truskawkowa 150 ml (MLE.) Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)			

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-03-31 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
2024-03-31 niedziela	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Sałatka jarzynowa () 200 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ.) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL.) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Sałatka jarzynowa - dieta () 200 g (MLE, SEL.) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)				
		Wartość energetyczna: 2872.46 kcal; Białko ogółem: 96.72 g; Tłuszcz: 97.29 g; Kw. tł. nasy.: 34.96 g; Węglowodany ogółem: 419.93 g; W tym cukry: 82.18 g; Błonnik pok.: 35.00 g; Sól: 8.56 g; WW: 38.48 Por; : 13.47 %; : 53.60 %; Ener. z T: 30.48 %; Ener. z Bł.: 2.44 %; K: 4317.48 mg;	Wartość energetyczna: 2654.86 kcal; Białko ogółem: 95.92 g; Tłuszcz: 60.64 g; Kw. tł. nasy.: 22.01 g; Węglowodany ogółem: 415.66 g; W tym cukry: 111.37 g; Błonnik pok.: 25.78 g; Sól: 7.59 g; WW: 39.11 Por; : 14.45 %; : 58.74 %; Ener. z T: 20.56 %; Ener. z Bł.: 1.94 %; K: 4217.23 mg;	Wartość energetyczna: 1789.12 kcal; Białko ogółem: 79.11 g; Tłuszcz: 45.12 g; Kw. tł. nasy.: 20.55 g; Węglowodany ogółem: 274.88 g; W tym cukry: 68.10 g; Błonnik pok.: 16.19 g; Sól: 4.18 g; WW: 25.88 Por; : 17.69 %; : 57.84 %; Ener. z T: 22.70 %; Ener. z Bł.: 1.81 %; K: 3374.82 mg;	Wartość energetyczna: 2585.47 kcal; Białko ogółem: 119.24 g; Tłuszcz: 54.13 g; Kw. tł. nasy.: 23.05 g; Węglowodany ogółem: 420.14 g; W tym cukry: 82.25 g; Błonnik pok.: 29.21 g; Sól: 8.63 g; WW: 39.09 Por; : 18.45 %; : 60.48 %; Ener. z T: 18.84 %; Ener. z Bł.: 2.26 %; K: 5264.01 mg;	Wartość energetyczna: 2484.69 kcal; Białko ogółem: 106.11 g; Tłuszcz: 47.92 g; Kw. tł. nasy.: 20.57 g; Węglowodany ogółem: 392.27 g; W tym cukry: 82.12 g; Błonnik pok.: 29.21 g; Sól: 8.13 g; WW: 36.32 Por; : 17.08 %; : 58.45 %; Ener. z T: 17.36 %; Ener. z Bł.: 2.35 %; K: 5264.01 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,