

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-23 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-03-17 poniedziałek	Sniadanie	Płatki pszenne 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 graham-pszena 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE,) Pomidor 80 g Roszponka 20 g Pomarańcza 150 g	Płatki pszenne 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 graham-pszena 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE,) Pomidor 80 g Roszponka 20 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka graham-pszena 50g 1 szt (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE,) Pomidor 80 g Roszponka 20 g	Płatki pszenne 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 kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE,) Pomidor 80 g Roszponka 20 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka graham-pszena 50g 1 szt (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE,) Pomidor 80 g Roszponka 20 g
	II ŚN		Pomarańcza 150 g		Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Jabłko 150 g
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, SEL,) Makaron pełnoziarnisty z serem 300 g (GLU PSZ, MLE,) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron pełnoziarnisty z serem 300 g (GLU PSZ, MLE,) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kopytka ziemniaczane () 300 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ,) Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 200 g (SEL,) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kopytka ziemniaczane () 300 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ,) Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 200 g (SEL,) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, SEL,) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ,) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ,) Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 200 g (SEL,) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
PD		Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (MLE,) Mieszanka studencka 30 g (OZI, ORZ,)		Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (MLE,) Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 20 g (GLU PSZ, SOJ,) Sałata zielona 20 g	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-23 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2025-03-17 poniedziałek	Kolacja	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 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 pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g (SOJ, SEL.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g (SOJ, SEL.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 20 g Jogurt brzoskwinowy 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 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g (SOJ, SEL.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 20 g Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 80 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g (SOJ, SEL.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 20 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Ogórek kiszony 80 g		
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g					Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.)
		Wartość energetyczna: 2516.19 kcal; Białko ogółem: 107.58 g; Tłuszcz: 61.27 g; Kw. tł. nasy.: 30.32 g; Węglowodany ogółem: 392.42 g; W tym cukry: 106.03 g; Błonnik pok.: 35.51 g; Sól: 9.73 g; WW: 35.79 Por; : 509.40 %; : 1330.86 %; Ener. z T: 575.11 %; Ener. z Bł.: 122.44 %; K: 3065.62 mg;	Wartość energetyczna: 2856.19 kcal; Białko ogółem: 118.44 g; Tłuszcz: 73.99 g; Kw. tł. nasy.: 32.70 g; Węglowodany ogółem: 440.48 g; W tym cukry: 131.03 g; Błonnik pok.: 35.55 g; Sól: 9.96 g; WW: 40.60 Por; : 539.17 %; : 1461.23 %; Ener. z T: 655.59 %; Ener. z Bł.: 122.50 %; K: 3349.55 mg;	Wartość energetyczna: 2758.01 kcal; Białko ogółem: 113.07 g; Tłuszcz: 70.67 g; Kw. tł. nasy.: 32.52 g; Węglowodany ogółem: 426.09 g; W tym cukry: 131.74 g; Błonnik pok.: 31.69 g; Sól: 9.96 g; WW: 39.53 Por; : 535.93 %; : 1470.67 %; Ener. z T: 648.69 %; Ener. z Bł.: 121.76 %; K: 3152.33 mg;	Wartość energetyczna: 2945.68 kcal; Białko ogółem: 102.05 g; Tłuszcz: 74.92 g; Kw. tł. nasy.: 31.15 g; Węglowodany ogółem: 486.75 g; W tym cukry: 121.92 g; Błonnik pok.: 36.54 g; Sól: 10.57 g; WW: 45.22 Por; : 485.96 %; : 1541.88 %; Ener. z T: 694.43 %; Ener. z Bł.: 134.77 %; K: 4988.83 mg;	Wartość energetyczna: 2468.36 kcal; Białko ogółem: 112.63 g; Tłuszcz: 77.61 g; Kw. tł. nasy.: 28.71 g; Węglowodany ogółem: 344.80 g; W tym cukry: 49.38 g; Błonnik pok.: 52.85 g; Sól: 11.66 g; WW: 29.32 Por; : 635.49 %; : 1164.11 %; Ener. z T: 767.92 %; Ener. z Bł.: 186.28 %; K: 4126.67 mg;	
2025-03-18 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek z koperkiem 80 g (MLE.) Pomidor 80 g Rukola 20 g Jabłko 150 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek z koperkiem 80 g (MLE.) Pomidor 80 g Rukola 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) 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.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek z koperkiem 80 g (MLE.) Pomidor 80 g Rukola 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek z koperkiem 80 g (MLE.) Pomidor 80 g Rukola 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-23 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-03-18 wtorek	II ŚN		Jabłko 150 g		Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 150 g
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Karczek pieczony 100 g (GLU PSZ.) Sos meksykański 80 g (GLU PSZ.) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Karczek pieczony 100 g (GLU PSZ.) Sos meksykański 80 g (GLU PSZ.) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml		Brokułowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 180 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 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		Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ.)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Galaretki drobiowa z udźca kurczaka () 200 g (SEL.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g (SOJ.) Papryka świeża 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.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Galaretki drobiowa z udźca kurczaka () 200 g (SEL.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g (SOJ.) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Galaretki drobiowa z udźca kurczaka () 200 g (SEL.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g (SOJ.) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Galaretki drobiowa z udźca kurczaka () 200 g (SEL.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Galaretki drobiowa z udźca kurczaka () 200 g (SEL.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g (SOJ.) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN		Przecier owocowy jabłko-truskawka 100g 1 szt			

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-23 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-03-18 wtorek		Wartość energetyczna: 2329.23 kcal; Białko ogółem: 106.86 g; Tłuszcz: 69.82 g; Kw. tł. nasy.: 28.53 g; Węglowodany ogółem: 330.39 g; W tym cukry: 93.74 g; Błonnik pok.: 38.44 g; Sól: 7.48 g; WW: 29.28 Por; : 506.13 %; : 1131.11 %; Ener. z T: 583.73 %; Ener. z Bł.: 139.90 %; K: 4209.06 mg;	Wartość energetyczna: 2499.65 kcal; Białko ogółem: 109.56 g; Tłuszcz: 72.87 g; Kw. tł. nasy.: 28.53 g; Węglowodany ogółem: 362.87 g; W tym cukry: 102.22 g; Błonnik pok.: 38.44 g; Sól: 7.67 g; WW: 32.53 Por; : 514.04 %; : 1301.44 %; Ener. z T: 603.84 %; Ener. z Bł.: 139.90 %; K: 4209.23 mg;		Wartość energetyczna: 2372.50 kcal; Białko ogółem: 115.56 g; Tłuszcz: 50.36 g; Kw. tł. nasy.: 22.14 g; Węglowodany ogółem: 374.01 g; W tym cukry: 103.20 g; Błonnik pok.: 25.84 g; Sól: 6.98 g; WW: 34.86 Por; : 532.26 %; : 1305.10 %; Ener. z T: 494.03 %; Ener. z Bł.: 120.36 %; K: 4223.82 mg;	Wartość energetyczna: 2281.68 kcal; Białko ogółem: 118.43 g; Tłuszcz: 55.96 g; Kw. tł. nasy.: 24.05 g; Węglowodany ogółem: 344.23 g; W tym cukry: 63.71 g; Błonnik pok.: 46.83 g; Sól: 10.15 g; WW: 29.86 Por; : 625.38 %; : 1267.96 %; Ener. z T: 620.66 %; Ener. z Bł.: 165.69 %; K: 4380.34 mg;
2025-03-19 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paprykarz szczeciński 80 g (RYB, SOJ.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g Banan 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paprykarz szczeciński 80 g (RYB, SOJ.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g		Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (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.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g (RYB.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Maślanka 150 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paprykarz szczeciński 80 g (RYB, SOJ.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g
	II ŚN			Banan 150 g	Jabłko 150 g	
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki gotowane () 180 g Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki gotowane () 180 g Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki gotowane () 180 g Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki gotowane () 180 g Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-23 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-03-19 środa	PD		Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 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 osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 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>) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE.</u>) <u>może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u> Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata lodowa 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE.</u>) <u>może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u> Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata lodowa 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE.</u>) <u>może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u> Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE.</u>) <u>może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u> Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata lodowa 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)				Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)
	Wartość energetyczna: 2324.70 kcal; Białko ogółem: 91.08 g; Tłuszcz: 66.55 g; Kw. tł. nasy.: 24.16 g; Węglowodany ogółem: 356.00 g; W tym cukry: 85.87 g; Błonnik pok.: 33.66 g; Sól: 10.57 g; WW: 32.50 Por; : 15.67 %; : 61.25 %; Ener. z T: 25.77 %; Ener. z Bł.: 2.90 %; K: 4438.96 mg;	Wartość energetyczna: 2602.90 kcal; Białko ogółem: 100.15 g; Tłuszcz: 71.52 g; Kw. tł. nasy.: 26.55 g; Węglowodany ogółem: 404.96 g; W tym cukry: 110.87 g; Błonnik pok.: 33.70 g; Sól: 10.79 g; WW: 37.41 Por; : 15.39 %; : 62.23 %; Ener. z T: 24.73 %; Ener. z Bł.: 2.59 %; K: 4722.90 mg;	Wartość energetyczna: 2582.84 kcal; Białko ogółem: 102.69 g; Tłuszcz: 59.21 g; Kw. tł. nasy.: 25.87 g; Węglowodany ogółem: 422.97 g; W tym cukry: 116.55 g; Błonnik pok.: 29.37 g; Sól: 8.54 g; WW: 39.65 Por; : 15.90 %; : 65.50 %; Ener. z T: 20.63 %; Ener. z Bł.: 2.27 %; K: 4779.19 mg;	Wartość energetyczna: 2107.80 kcal; Białko ogółem: 90.17 g; Tłuszcz: 64.08 g; Kw. tł. nasy.: 24.18 g; Węglowodany ogółem: 311.17 g; W tym cukry: 42.37 g; Błonnik pok.: 47.58 g; Sól: 10.99 g; WW: 26.63 Por; : 17.11 %; : 59.05 %; Ener. z T: 27.36 %; Ener. z Bł.: 4.51 %; K: 4348.67 mg;		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-23 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-03-20 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w ostonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałatka jarzynowa () 200 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w ostonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałatka jarzynowa () 200 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Sałatka jarzynowa () 200 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w ostonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Sałatka jarzynowa - dieta () 200 g (MLE, SEL.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w ostonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w ostonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałatka jarzynowa () 200 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g
	II ŚN		Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 150 g	
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JĘCZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Cukinia pieczona z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Pierogi leniwe 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mus z jabłek () b/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JĘCZ.) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JĘCZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Cukinia pieczona z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	
PD		Herbatniki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 140g 1 szt (MLE.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 20 g (GLU PSZ, SOJ.) Sałata zielona 20 g			

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-23 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-03-20 czwartek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Leczo z drobiem-dieta () 300 g Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Melon 100 g			Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Leczo z drobiem-dieta () 300 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Melon 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Leczo z drobiem-dieta () 300 g Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt				Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
		Wartość energetyczna: 2517.98 kcal; Białko ogółem: 97.97 g; Tłuszcz: 69.13 g; Kw. tł. nasy.: 18.03 g; Węglowodany ogółem: 395.46 g; W tym cukry: 111.41 g; Błonnik pok.: 43.10 g; Sól: 7.26 g; WW: 35.22 Por.; : 15.56 %; : 62.82 %; Ener. z T: 24.71 %; Ener. z Bł.: 3.42 %; K: 5366.90 mg;	Wartość energetyczna: 2787.38 kcal; Białko ogółem: 107.29 g; Tłuszcz: 76.49 g; Kw. tł. nasy.: 21.11 g; Węglowodany ogółem: 437.26 g; W tym cukry: 138.40 g; Błonnik pok.: 43.57 g; Sól: 7.59 g; WW: 39.40 Por.; : 15.40 %; : 62.75 %; Ener. z T: 24.70 %; Ener. z Bł.: 3.13 %; K: 5403.80 mg;	Wartość energetyczna: 2739.07 kcal; Białko ogółem: 105.02 g; Tłuszcz: 64.35 g; Kw. tł. nasy.: 21.03 g; Węglowodany ogółem: 451.82 g; W tym cukry: 132.36 g; Błonnik pok.: 37.92 g; Sól: 6.90 g; WW: 41.54 Por.; : 15.34 %; : 65.98 %; Ener. z T: 21.14 %; Ener. z Bł.: 2.77 %; K: 4885.53 mg;	Wartość energetyczna: 2696.25 kcal; Białko ogółem: 107.72 g; Tłuszcz: 61.88 g; Kw. tł. nasy.: 19.22 g; Węglowodany ogółem: 445.94 g; W tym cukry: 137.78 g; Błonnik pok.: 40.41 g; Sól: 7.16 g; WW: 40.54 Por.; : 15.98 %; : 66.16 %; Ener. z T: 20.65 %; Ener. z Bł.: 3.00 %; K: 5403.57 mg;	Wartość energetyczna: 2353.35 kcal; Białko ogółem: 101.10 g; Tłuszcz: 70.78 g; Kw. tł. nasy.: 19.72 g; Węglowodany ogółem: 349.31 g; W tym cukry: 57.80 g; Błonnik pok.: 56.27 g; Sól: 7.83 g; WW: 29.34 Por.; : 17.18 %; : 59.37 %; Ener. z T: 27.07 %; Ener. z Bł.: 4.78 %; K: 5058.09 mg;
2025-03-21 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 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.) Papryka świeża 80 g Kielki brokuła 20 g Kiwi 1 szt 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 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.) Papryka świeża 80 g Kielki brokuła 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 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.) Papryka świeża 80 g Kielki brokuła 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 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.) Papryka świeża 80 g Kielki brokuła 20 g Salata zielona 20 g	Maślanka 150 ml (MLE.) Kawa zbożowa b/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Papryka świeża 80 g Kielki brokuła 20 g
	II ŚN		Kiwi 1 szt 1 szt			Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-23 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2025-03-21 piątek	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Kotlet z ryby (Morszczuk) 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml			Szpinakowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml		Szpinakowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE.)					Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 30 g (MLE.) Sałata zielona 20 g
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 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 cebulą i koperkiem 80 g (JAJ, GOR.) Serek homo z natką pietruszki 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g (JAJ, GOR.) Serek homo z natką pietruszki 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z jaj 80 g (JAJ, MLE.) Serek homo z natką pietruszki 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z jaj 80 g (JAJ, MLE.) Serek homo z natką pietruszki 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.) Biszkoty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.)					Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.)
			Wartość energetyczna: 2678.37 kcal; Białko ogółem: 113.79 g; Tłuszcz: 87.05 g; Kw. tł. nasy.: 24.55 g; Węglowodany ogółem: 374.60 g; W tym cukry: 104.97 g; Błonnik pok.: 34.91 g; Sól: 7.51 g; WW: 34.15 Por; : 16.99 %; : 55.94 %; Ener. z T: 29.25 %; Ener. z Bł.: 2.61 %; K: 4674.27 mg;	Wartość energetyczna: 2801.37 kcal; Białko ogółem: 117.99 g; Tłuszcz: 90.80 g; Kw. tł. nasy.: 26.95 g; Węglowodany ogółem: 392.60 g; W tym cukry: 127.62 g; Błonnik pok.: 35.36 g; Sól: 7.66 g; WW: 35.95 Por; : 16.85 %; : 56.06 %; Ener. z T: 29.17 %; Ener. z Bł.: 2.52 %; K: 4974.27 mg;			Wartość energetyczna: 2701.21 kcal; Białko ogółem: 131.26 g; Tłuszcz: 75.06 g; Kw. tł. nasy.: 26.39 g; Węglowodany ogółem: 386.65 g; W tym cukry: 116.87 g; Błonnik pok.: 29.09 g; Sól: 7.88 g; WW: 35.89 Por; : 19.44 %; : 57.25 %; Ener. z T: 25.01 %; Ener. z Bł.: 2.15 %; K: 4902.69 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-23 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2025-03-22 sobota	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JEĆZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g Ketchup 20 g (SEL.) Ser żółty 25 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Banan 150 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JEĆZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g Ketchup 20 g (SEL.) Ser żółty 25 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JEĆZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g Ser żółty 25 g (MLE.) Ketchup 20 g (SEL.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JEĆZ.) 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.) Południca Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Południca Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Ser żółty 25 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	
	II ŚN				Banan 150 g	Jabłko 150 g	
	Obiad				Koperkowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Kasza jaglana na sypko 180 g Gulasz wołowy 150 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml		Koperkowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Kasza jaglana na sypko 180 g Gulasz wołowy 150 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Buraczki gotowane drobno tarte() b/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD				Wafelki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE.)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ.)	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-23 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2025-03-22 sobota	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 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 soczewicy czerwonej 80 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z soczewicy czerwonej 80 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z soczewicy czerwonej 80 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		
	PN	Bułka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)					Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 25 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2682.04 kcal; Białko ogółem: 107.02 g; Tłuszcz: 77.69 g; Kw. tł. nasy.: 32.24 g; Węglowodany ogółem: 405.12 g; W tym cukry: 104.11 g; Błonnik pok.: 37.62 g; Sól: 10.26 g; WW: 36.79 Por; : 15.96 %; : 60.42 %; Ener. z T: 26.07 %; Ener. z Bł.: 2.81 %; K: 3941.77 mg;	Wartość energetyczna: 3045.44 kcal; Białko ogółem: 115.24 g; Tłuszcz: 91.01 g; Kw. tł. nasy.: 40.33 g; Węglowodany ogółem: 457.68 g; W tym cukry: 129.11 g; Błonnik pok.: 37.66 g; Sól: 10.63 g; WW: 42.06 Por; : 15.14 %; : 60.11 %; Ener. z T: 26.90 %; Ener. z Bł.: 2.47 %; K: 4225.71 mg;	Wartość energetyczna: 2813.77 kcal; Białko ogółem: 109.54 g; Tłuszcz: 65.33 g; Kw. tł. nasy.: 29.16 g; Węglowodany ogółem: 459.53 g; W tym cukry: 128.03 g; Błonnik pok.: 27.15 g; Sól: 9.81 g; WW: 43.29 Por; : 15.57 %; : 65.33 %; Ener. z T: 20.90 %; Ener. z Bł.: 1.93 %; K: 3727.94 mg;	Wartość energetyczna: 2331.71 kcal; Białko ogółem: 107.93 g; Tłuszcz: 62.49 g; Kw. tł. nasy.: 26.95 g; Węglowodany ogółem: 353.57 g; W tym cukry: 47.90 g; Błonnik pok.: 45.79 g; Sól: 9.08 g; WW: 30.78 Por; : 18.52 %; : 60.65 %; Ener. z T: 24.12 %; Ener. z Bł.: 3.93 %; K: 3636.78 mg;		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-23 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-03-23 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Pomidorki koktajlowe 80 g Mix sałat 20 g Jabłko 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Pomidorki koktajlowe 80 g Mix sałat 20 g		Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (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.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Pomidorki koktajlowe 80 g Mix sałat 20 g
	II ŚN		Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 150 g	
	Obiad	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Ćwiartka z kurczaka pieczona 130 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml			Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Ćwiartka z kurczaka pieczona 130 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
PD			Galaretka o smaku truskawkowym 200 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-23 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2025-03-23 niedziela	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 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 Połudwica wiśniowa wędzonka z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Połudwica wiśniowa wędzonka z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Rzodkiew biała 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 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Połudwica wiśniowa wędzonka z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 25 g (GLU PSZ, SOJ.) Połudwica wiśniowa wędzonka z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)					Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.)
		Wartość energetyczna: 2442.99 kcal; Białko ogółem: 120.12 g; Tłuszcz: 77.75 g; Kw. tł. nasy.: 30.30 g; Węglowodany ogółem: 332.15 g; W tym cukry: 100.32 g; Błonnik pok.: 32.29 g; Sól: 8.47 g; WW: 30.10 Por; : 19.67 %; : 54.38 %; Ener. z T: 28.64 %; Ener. z Bł.: 2.64 %; K: 4515.63 mg;	Wartość energetyczna: 2573.32 kcal; Białko ogółem: 123.10 g; Tłuszcz: 77.75 g; Kw. tł. nasy.: 30.30 g; Węglowodany ogółem: 361.15 g; W tym cukry: 100.32 g; Błonnik pok.: 32.29 g; Sól: 8.47 g; WW: 33.01 Por; : 19.13 %; : 56.14 %; Ener. z T: 27.19 %; Ener. z Bł.: 2.51 %; K: 4515.63 mg;	Wartość energetyczna: 2484.39 kcal; Białko ogółem: 113.96 g; Tłuszcz: 68.03 g; Kw. tł. nasy.: 28.16 g; Węglowodany ogółem: 365.71 g; W tym cukry: 100.14 g; Błonnik pok.: 23.56 g; Sól: 8.11 g; WW: 34.32 Por; : 18.35 %; : 58.88 %; Ener. z T: 24.64 %; Ener. z Bł.: 1.90 %; K: 4098.54 mg;	Wartość energetyczna: 2324.13 kcal; Białko ogółem: 125.68 g; Tłuszcz: 80.56 g; Kw. tł. nasy.: 31.83 g; Węglowodany ogółem: 292.36 g; W tym cukry: 41.82 g; Błonnik pok.: 46.91 g; Sól: 9.71 g; WW: 24.66 Por; : 21.63 %; : 50.32 %; Ener. z T: 31.20 %; Ener. z Bł.: 4.04 %; K: 4713.84 mg;		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-23 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml	SIE- Papkowata
2025-03-17 poniedziałek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 75 g (SOJ.) Pomidor 80 g Roszponka 20 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Pomidor 80 g Roszponka 20 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml (GLU PSZ. JAJ. MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml (GLU PSZ. JAJ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki pszenne 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 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Kalafior gotowany* 100 g
	II ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (MLE.)	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ. SEL.) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ. JAJ.) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ. JAJ.) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 200 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Płynna obiad*(-)-SIED 500 ml (SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Dyniowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Makaron z serem 300 g (GLU PSZ. MLE.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml Mus z jabłek () z/c 100 g
PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 20 g (GLU PSZ. SOJ.) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 20 g (GLU PSZ. SOJ.) Sałata zielona 20 g	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml		Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (MLE.)	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-23 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml	SIE- Papkowata
2025-03-17 poniedziałek	Kolacja	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy pszenno-żytni 100 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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 20 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 80 g	Płynna kolacja *(-)-SIED 500 ml (SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Brokuł gotowany* 100 g Jogurt brzoskwiowy 150g 1 szt (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.)
		Wartość energetyczna: 2226.88 kcal; Białko ogółem: 99.57 g; Tłuszcz: 59.15 g; Kw. tł. nasy.: 12.50 g; Węglowodany ogółem: 339.71 g; W tym cukry: 50.71 g; Błonnik pok.: 50.04 g; Sól: 11.00 g; WW: 29.05 Por; : 643.56 %; : 1205.56 %; Ener. z T: 552.87 %; Ener. z Bł.: 181.00 %; K: 3593.31 mg;	Wartość energetyczna: 2299.04 kcal; Białko ogółem: 100.62 g; Tłuszcz: 72.94 g; Kw. tł. nasy.: 28.34 g; Węglowodany ogółem: 323.46 g; W tym cukry: 46.85 g; Błonnik pok.: 36.97 g; Sól: 10.51 g; WW: 28.71 Por; : 581.57 %; : 1033.37 %; Ener. z T: 747.07 %; Ener. z Bł.: 171.61 %; K: 3483.38 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; : 76.03 %; : 341.55 %; Ener. z T: 138.53 %; Ener. z Bł.: 9.96 %; K: 5304.05 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; : 65.44 %; : 400.38 %; Ener. z T: 115.88 %; Ener. z Bł.: 10.25 %; K: 4455.35 mg;	Wartość energetyczna: 2558.56 kcal; Białko ogółem: 109.14 g; Tłuszcz: 60.99 g; Kw. tł. nasy.: 32.32 g; Węglowodany ogółem: 400.30 g; W tym cukry: 117.64 g; Błonnik pok.: 23.89 g; Sól: 8.51 g; WW: 37.63 Por; : 347.50 %; : 1051.65 %; Ener. z T: 518.31 %; Ener. z Bł.: 51.27 %; K: 2775.78 mg;
2025-03-18 wtorek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 25 g (SOJ.) Pomidor 80 g Rukola 20 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek z koperkiem 80 g (MLE.) Pomidor 80 g Rukola 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml (GLU PSZ, JAJ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek z koperkiem 80 g (MLE.) Dyńa z wody 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-23 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml	SIE- Papkowata
2025-03-18 wtorek	II ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Buraczki gotowane () 100 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL) Ryż na sypko 180 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Płynna obiad*(-)-SIED 500 ml (SEL) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Brokułowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Klopsik wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) 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
	PD	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Wafle ryżowe 30 g		Kisiel o smaku wiśniowym b/c 150 ml		Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Galaretko drobiowa z udźca kurczaka () 200 g (SEL) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g (SOJ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Galaretko drobiowa z udźca kurczaka () 200 g (SEL) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g (SOJ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna kolacja*(-)-SIED 500 ml (SEL) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g (SOJ) Serek a'la homogenizowany 80 g (MLE) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PZ	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Sałata zielona 5 g	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Przecier owocowy jabłko-truskawka 100g 1 szt

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-23 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml	SIE- Papkowata
2025-03-18 wtorek	Wartość energetyczna: 2054.88 kcal; Białko ogółem: 103.25 g; Tłuszcz: 54.08 g; Kw. tł. nasy.: 14.32 g; Węglowodany ogółem: 307.83 g; W tym cukry: 48.51 g; Błonnik pok.: 47.75 g; Sól: 11.22 g; WW: 26.06 Por; : 584.41 %; : 1123.02 %; Ener. z T: 542.09 %; Ener. z Bł.: 167.69 %; K: 4140.23 mg;	Wartość energetyczna: 2209.74 kcal; Białko ogółem: 113.22 g; Tłuszcz: 51.23 g; Kw. tł. nasy.: 23.69 g; Węglowodany ogółem: 337.10 g; W tym cukry: 54.35 g; Błonnik pok.: 30.07 g; Sól: 10.98 g; WW: 30.72 Por; : 599.93 %; : 1084.92 %; Ener. z T: 560.91 %; Ener. z Bł.: 139.43 %; K: 3891.08 mg;	Wartość energetyczna: 2067.69 kcal; Białko ogółem: 93.43 g; Tłuszcz: 80.06 g; Kw. tł. nasy.: 17.98 g; Węglowodany ogółem: 257.20 g; W tym cukry: 68.96 g; Błonnik pok.: 29.69 g; Sól: 2.17 g; WW: 22.53 Por; : 83.61 %; : 264.57 %; Ener. z T: 140.89 %; Ener. z Bł.: 9.88 %; K: 5319.85 mg;	Wartość energetyczna: 1869.82 kcal; Białko ogółem: 73.92 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; Węglowodany ogółem: 252.96 g; W tym cukry: 59.99 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 1.54 g; WW: 22.10 Por; : 65.36 %; : 367.10 %; Ener. z T: 115.88 %; Ener. z Bł.: 10.23 %; K: 4454.95 mg;	Wartość energetyczna: 2435.43 kcal; Białko ogółem: 107.90 g; Tłuszcz: 55.53 g; Kw. tł. nasy.: 24.09 g; Węglowodany ogółem: 381.72 g; W tym cukry: 102.73 g; Błonnik pok.: 25.67 g; Sól: 6.66 g; WW: 35.59 Por; : 374.90 %; : 1136.72 %; Ener. z T: 450.53 %; Ener. z Bł.: 43.53 %; K: 4608.04 mg;
2025-03-19 środa	Śniadanie Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Paprykarz szczeciński 80 g (RYB, SOJ.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g	Maślanka 150 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g (RYB.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml (GLU PSZ, JAJ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g (RYB.) Kalafior gotowany* 100 g
	II ŚN Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE.)	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Banan 150 g
	Obiad Jarzynowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy (bez mleka) 80 ml (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane () 180 g Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki gotowane () 180 g Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Płynna obiad*()-SIED 500 ml (SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-23 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml	SIE- Papkowata
2025-03-19 środa	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	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml		Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE.)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Połudwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g (GLU PSZ. SOJ.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidorki koktajlowe 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Połudwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g (GLU PSZ. SOJ.) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE. może zawierać: RYB. OZI. MLE.) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata lodowa 20 g	Płynna kolacja *()-SIED 500 ml (SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE. może zawierać: RYB. OZI. MLE.) Połudwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g (GLU PSZ. SOJ.) Brokuł gotowany* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt
			Wartość energetyczna: 1995.77 kcal; Białko ogółem: 86.80 g; Tłuszcz: 56.73 g; Kw. tł. nasy.: 12.40 g; Węglowodany ogółem: 302.82 g; W tym cukry: 35.39 g; Błonnik pok.: 47.41 g; Sól: 11.61 g; WW: 25.71 Por; : 17.40 %; : 60.69 %; Ener. z T: 25.58 %; Ener. z Bł.: 4.75 %; K: 4069.23 mg;	Wartość energetyczna: 2033.08 kcal; Białko ogółem: 87.14 g; Tłuszcz: 54.24 g; Kw. tł. nasy.: 23.66 g; Węglowodany ogółem: 313.08 g; W tym cukry: 44.24 g; Błonnik pok.: 34.55 g; Sól: 9.74 g; WW: 28.09 Por; : 17.14 %; : 61.60 %; Ener. z T: 24.01 %; Ener. z Bł.: 3.40 %; K: 3874.46 mg;	Wartość energetyczna: 2203.82 kcal; Białko ogółem: 93.81 g; Tłuszcz: 81.09 g; Kw. tł. nasy.: 18.58 g; Węglowodany ogółem: 288.64 g; W tym cukry: 91.91 g; Błonnik pok.: 29.74 g; Sól: 2.17 g; WW: 25.72 Por; : 17.03 %; : 52.39 %; Ener. z T: 33.11 %; Ener. z Bł.: 2.70 %; K: 5304.18 mg;	Wartość energetyczna: 1894.56 kcal; Białko ogółem: 73.94 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; Węglowodany ogółem: 259.14 g; W tym cukry: 64.23 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 1.56 g; WW: 22.72 Por; : 15.61 %; : 54.71 %; Ener. z T: 32.69 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 4455.35 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-23 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml	SIE- Papkowata
2025-03-20 czwartek	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) 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 - dieta (bez mleka) () 200 g (SEL.) Sałata zielona 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałatka jarzynowa - dieta () 200 g (MLE, SEL.) Sałata zielona 20 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml (GLU PSZ, JAJ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Dżem 25 g 1 szt Marchew gotowana z olejem () 100 g
	II ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JĘCZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Cukinia pieczona z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JĘCZ.) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Płynna obiad*()-SIED 500 ml (SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem () 200 g Ziemniaki gotowane () 180 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 Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 20 g (GLU PSZ, SOJ.) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 20 g (GLU PSZ, SOJ.) Sałata zielona 20 g		Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-23 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml	SIE- Papkowata
2025-03-20 czwartek	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Leczo z drobiem-dieta () 300 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Leczo z drobiem-dieta () 300 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna kolacja *(SEL.)-SIED 500 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		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.) Serek a`la homogenizowany z ziołami 150 g (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 2210.60 kcal; Białko ogółem: 95.39 g; Tłuszcz: 60.07 g; Kw. tł. nasy.: 9.83 g; Węglowodany ogółem: 345.17 g; W tym cukry: 46.01 g; Błonnik pok.: 56.43 g; Sól: 8.06 g; WW: 28.93 Por.; : 17.26 %; : 62.46 %; Ener. z T: 24.46 %; Ener. z Bł.: 5.11 %; K: 4805.74 mg;	Wartość energetyczna: 2182.82 kcal; Białko ogółem: 97.01 g; Tłuszcz: 54.09 g; Kw. tł. nasy.: 17.36 g; Węglowodany ogółem: 343.19 g; W tym cukry: 52.92 g; Błonnik pok.: 40.96 g; Sól: 8.09 g; WW: 30.15 Por.; : 17.78 %; : 62.89 %; Ener. z T: 22.30 %; Ener. z Bł.: 3.75 %; K: 4499.86 mg;	Wartość energetyczna: 2052.42 kcal; Białko ogółem: 90.44 g; Tłuszcz: 79.06 g; Kw. tł. nasy.: 17.38 g; Węglowodany ogółem: 258.78 g; W tym cukry: 71.01 g; Błonnik pok.: 29.70 g; Sól: 2.04 g; WW: 22.75 Por.; : 17.63 %; : 50.43 %; Ener. z T: 34.67 %; Ener. z Bł.: 2.89 %; K: 5142.25 mg;	Wartość energetyczna: 1894.56 kcal; Białko ogółem: 73.94 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; Węglowodany ogółem: 259.14 g; W tym cukry: 64.23 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 1.56 g; WW: 22.72 Por.; : 15.61 %; : 54.71 %; Ener. z T: 32.69 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 4455.35 mg;	Wartość energetyczna: 2522.87 kcal; Białko ogółem: 100.66 g; Tłuszcz: 64.61 g; Kw. tł. nasy.: 24.13 g; Węglowodany ogółem: 400.95 g; W tym cukry: 141.35 g; Błonnik pok.: 31.31 g; Sól: 6.78 g; WW: 37.09 Por.; : 15.96 %; : 63.57 %; Ener. z T: 23.05 %; Ener. z Bł.: 2.48 %; K: 4991.51 mg;
2025-03-21 piątek	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Hummus 25 g (SEZ.) Papryka świeża 80 g Kawa zbożowa b/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Kiełki brokuła 20 g	Maślanka 150 ml (MLE.) Kawa zbożowa b/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml (GLU PSZ, JAJ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, 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 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.) Dyńia z wody 100 g
	II ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Maślanka 150 ml (MLE.)	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-23 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml	SIE- Papkowata
2025-03-21 piątek	Obiad	Szpinakowa z zacierką (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Płynna obiad*(-)-SIED 500 ml (SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (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 Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g (GLU PSZ, SOJ.) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 30 g (MLE.) Sałata zielona 20 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-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z jaj 80 g (JAJ, MLE.) Serek homo z natką pietruszki 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna kolacja*(-)-SIED 500 ml (SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z jaj 100 g (JAJ, MLE.) Brokuł gotowany* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PZ	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.) Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.)
		Wartość energetyczna: 2182.94 kcal; Białko ogółem: 95.45 g; Tłuszcz: 70.57 g; Kw. tł. nasy.: 15.88 g; Węglowodany ogółem: 310.51 g; W tym cukry: 41.67 g; Błonnik pok.: 46.06 g; Sól: 10.43 g; WW: 26.50 Por; : 17.49 %; : 56.90 %; Ener. z T: 29.09 %; Ener. z Bł.: 4.22 %; K: 4333.58 mg;	Wartość energetyczna: 2257.52 kcal; Białko ogółem: 115.57 g; Tłuszcz: 66.48 g; Kw. tł. nasy.: 21.84 g; Węglowodany ogółem: 314.13 g; W tym cukry: 49.89 g; Błonnik pok.: 32.92 g; Sól: 10.92 g; WW: 28.19 Por; : 20.48 %; : 55.66 %; Ener. z T: 26.50 %; Ener. z Bł.: 2.92 %; K: 4118.82 mg;	Wartość energetyczna: 2057.92 kcal; Białko ogółem: 92.09 g; Tłuszcz: 77.81 g; Kw. tł. nasy.: 16.70 g; Węglowodany ogółem: 261.13 g; W tym cukry: 73.96 g; Błonnik pok.: 29.70 g; Sól: 2.17 g; WW: 23.00 Por; : 17.90 %; : 50.76 %; Ener. z T: 34.03 %; Ener. z Bł.: 2.89 %; K: 5245.25 mg;	Wartość energetyczna: 1894.56 kcal; Białko ogółem: 73.94 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; Węglowodany ogółem: 259.14 g; W tym cukry: 64.23 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 1.56 g; WW: 22.72 Por; : 15.61 %; : 54.71 %; Ener. z T: 32.69 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 4455.35 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-23 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml	SIE- Papkowata
2025-03-22 sobota	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml (GLU PSZ, JAJ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Miód (25g) 1 szt Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.)
	II ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE.)	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml	Banan 150 g
	Obiad	Koperkowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml (SEL.) Kasza jaglana na sypko 180 g Gulasz wołowy 150 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Buraczki gotowane drobno tarte() b/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Kasza jaglana na sypko 180 g Gulasz wołowy 150 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Buraczki gotowane drobno tarte() b/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Płynna obiad*()-SIED 500 ml (SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Koperkowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Gulasz wołowy 150 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
PD	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE.)	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-23 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml	SIE- Papkowata
2025-03-22 sobota	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasta z soczewicy czerwonej 80 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Płynna kolacja *(-)-SIED 500 ml (SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Marchew gotowana z olejem () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 25 g (SOJ.) Sałata zielona 5 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 25 g (SOJ.) Sałata zielona 5 g	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 2096.21 kcal; Białko ogółem: 95.28 g; Tłuszcz: 55.87 g; Kw. tł. nasy.: 13.81 g; Węglowodany ogółem: 321.44 g; W tym cukry: 41.29 g; Błonnik pok.: 48.34 g; Sól: 8.90 g; WW: 27.31 g; Por; : 18.18 %; : 61.34 %; Ener. z T: 23.99 %; Ener. z Bł.: 4.61 %; K: 3386.45 mg;	Wartość energetyczna: 2057.32 kcal; Białko ogółem: 98.57 g; Tłuszcz: 56.55 g; Kw. tł. nasy.: 23.54 g; Węglowodany ogółem: 298.94 g; W tym cukry: 45.26 g; Błonnik pok.: 29.77 g; Sól: 10.28 g; WW: 26.84 g; Por; : 19.16 %; : 58.12 %; Ener. z T: 24.74 %; Ener. z Bł.: 2.89 %; K: 2730.51 mg;	Wartość energetyczna: 2203.82 kcal; Białko ogółem: 93.81 g; Tłuszcz: 81.09 g; Kw. tł. nasy.: 18.58 g; Węglowodany ogółem: 288.64 g; W tym cukry: 91.91 g; Błonnik pok.: 29.74 g; Sól: 2.17 g; WW: 25.72 g; Por; : 17.03 %; : 52.39 %; Ener. z T: 33.11 %; Ener. z Bł.: 2.70 %; K: 5304.18 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 g; Por; : 15.61 %; : 54.71 %; Ener. z T: 32.69 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 4455.35 mg;	Wartość energetyczna: 2436.81 kcal; Białko ogółem: 99.10 g; Tłuszcz: 50.87 g; Kw. tł. nasy.: 21.51 g; Węglowodany ogółem: 409.18 g; W tym cukry: 140.38 g; Błonnik pok.: 30.25 g; Sól: 9.49 g; WW: 37.97 g; Por; : 16.27 %; : 67.17 %; Ener. z T: 18.79 %; Ener. z Bł.: 2.48 %; K: 4941.87 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-23 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml	SIE- Papkowata
2025-03-23 niedziela	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 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.) Pomidorki koktajlowe 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix sałat 20 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml (GLU PSZ. JAJ. MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml (GLU PSZ. JAJ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany 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 75 g (SOJ.) Marchew gotowana z olejem () 100 g
	II ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.)	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml	Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ. SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Ćwiartka z kurczaka pieczona 130 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ. SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 130 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Płynna obiad*(-)-SIED 500 ml (SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ. SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ. JAJ.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ. MLE.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-23 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml	SIE- Papkowata
2025-03-23 niedziela	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 25 g (GLU PSZ, SOJ.) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 25 g (GLU PSZ, SOJ.) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna kolacja *(-)-SIED 500 ml (SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.)
		Wartość energetyczna: 2207.25 kcal; Białko ogółem: 120.76 g; Tłuszcz: 72.25 g; Kw. tł. nasy.: 18.26 g; Węglowodany ogółem: 287.12 g; W tym cukry: 37.19 g; Błonnik pok.: 46.91 g; Sól: 9.85 g; WW: 24.11 Por; : 21.88 %; : 52.03 %; Ener. z T: 29.46 %; Ener. z Bł.: 4.25 %; K: 4585.59 mg;	Wartość energetyczna: 2253.34 kcal; Białko ogółem: 122.24 g; Tłuszcz: 76.40 g; Kw. tł. nasy.: 31.53 g; Węglowodany ogółem: 280.82 g; W tym cukry: 37.83 g; Błonnik pok.: 29.48 g; Sól: 10.52 g; WW: 25.20 Por; : 21.70 %; : 49.85 %; Ener. z T: 30.51 %; Ener. z Bł.: 2.62 %; K: 3967.25 mg;	Wartość energetyczna: 2125.42 kcal; Białko ogółem: 95.24 g; Tłuszcz: 80.81 g; Kw. tł. nasy.: 18.59 g; Węglowodany ogółem: 272.08 g; W tym cukry: 89.56 g; Błonnik pok.: 30.15 g; Sól: 2.09 g; WW: 24.05 Por; : 17.92 %; : 51.20 %; Ener. z T: 34.22 %; Ener. z Bł.: 2.84 %; K: 5288.75 mg;	Wartość energetyczna: 1894.56 kcal; Białko ogółem: 73.94 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; Węglowodany ogółem: 259.14 g; W tym cukry: 64.23 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 1.56 g; WW: 22.72 Por; : 15.61 %; : 54.71 %; Ener. z T: 32.69 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 4455.35 mg;	Wartość energetyczna: 2321.10 kcal; Białko ogółem: 96.21 g; Tłuszcz: 52.14 g; Kw. tł. nasy.: 19.46 g; Węglowodany ogółem: 391.03 g; W tym cukry: 127.89 g; Błonnik pok.: 31.82 g; Sól: 9.24 g; WW: 35.95 Por; : 16.58 %; : 67.39 %; Ener. z T: 20.22 %; Ener. z Bł.: 2.74 %; K: 4086.73 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-23 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2025-03-17 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na wodzie 300 g (GLU PSZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 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.) Kalafor gotowany* 100 g Miód (25g) 1 szt	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Pomidor 80 g Roszponka 20 g	Płatki pszenne na wodzie 300 g (GLU PSZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 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.) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Roszponka 20 g Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Pomidor b/skórki 80 g Roszponka 20 g Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Pomidor 80 g Roszponka 20 g
	II ŚN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				Pomarańcza 150 g
	Obiad	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z serem 300 g (GLU PSZ, MLE.) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z serem 300 g (GLU PSZ, MLE.) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron pełnoziarnisty z serem b/c 300 g (GLU PSZ, MLE.) Mus z jabłek () b/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
PD	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml				Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (MLE.)	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-23 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2025-03-17 poniedziałek	Kolacja	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g (SOJ, SEL.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Brokuł gotowany* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Galaretka o smaku brzoskwiowym 200 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 20 g Jogurt brzoskwiowy 150g 1 szt (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 80 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g (SOJ, SEL.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 80 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 75 g (SOJ, SEL.) Jogurt brzoskwiowy 150g 1 szt (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 75 g (SOJ, SEL.) Jogurt brzoskwiowy 150g 1 szt (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.) Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JE CZ.)
		Wartość energetyczna: 2481.18 kcal; Białko ogółem: 90.81 g; Tłuszcz: 48.89 g; Kw. tł. nasy.: 10.65 g; Węglowodany ogółem: 434.69 g; W tym cukry: 120.58 g; Błonnik pok.: 40.52 g; Sól: 8.54 g; WW: 39.33 Por; : 395.59 %; : 1304.73 %; Ener. z T: 409.26 %; Ener. z Bł.: 83.57 %; K: 3325.40 mg;	Wartość energetyczna: 2462.45 kcal; Białko ogółem: 102.07 g; Tłuszcz: 57.83 g; Kw. tł. nasy.: 30.37 g; Węglowodany ogółem: 389.07 g; W tym cukry: 93.72 g; Błonnik pok.: 21.91 g; Sól: 8.23 g; WW: 36.83 Por; : 437.28 %; : 1282.41 %; Ener. z T: 541.70 %; Ener. z Bł.: 108.31 %; K: 2468.89 mg;	Wartość energetyczna: 2304.67 kcal; Białko ogółem: 86.21 g; Tłuszcz: 49.76 g; Kw. tł. nasy.: 11.08 g; Węglowodany ogółem: 392.39 g; W tym cukry: 63.90 g; Błonnik pok.: 38.56 g; Sól: 8.41 g; WW: 35.41 Por; : 485.84 %; : 1380.18 %; Ener. z T: 456.64 %; Ener. z Bł.: 140.61 %; K: 3300.57 mg;	Wartość energetyczna: 2359.67 kcal; Białko ogółem: 101.42 g; Tłuszcz: 45.65 g; Kw. tł. nasy.: 23.64 g; Węglowodany ogółem: 391.11 g; W tym cukry: 94.65 g; Błonnik pok.: 20.34 g; Sól: 7.94 g; WW: 37.25 Por; : 431.41 %; : 1302.45 %; Ener. z T: 346.20 %; Ener. z Bł.: 107.67 %; K: 2492.55 mg;	Wartość energetyczna: 2545.07 kcal; Białko ogółem: 112.93 g; Tłuszcz: 61.24 g; Kw. tł. nasy.: 26.29 g; Węglowodany ogółem: 394.18 g; W tym cukry: 100.64 g; Błonnik pok.: 38.02 g; Sól: 10.61 g; WW: 35.77 Por; : 531.64 %; : 1302.85 %; Ener. z T: 560.38 %; Ener. z Bł.: 139.59 %; K: 3413.62 mg;
2025-03-18 wtorek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 25 g (SOJ.) Dyń z wody 100 g Kasza manna na wodzie 300 ml (GLU PSZ.)	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek z koperkiem 80 g (MLE.) Pomidor 80 g Rukola 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g	Kasza manna na wodzie 300 ml (GLU PSZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 25 g (SOJ.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Rukola 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Rukola 20 g Jabłko pieczone 150 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek z koperkiem 80 g (MLE.) Pomidor 80 g Rukola 20 g

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-23 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2025-03-18 wtorek	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g				Jabłko 150 g
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Klopsik 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	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 180 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 180 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 180 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 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	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)				Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 75 g (SOJ.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Miód (25g) 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Galaretka drobiowa z udźca kurczaka () 200 g (SEL.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 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 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Galaretka drobiowa z udźca kurczaka () 200 g (SEL.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 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 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Galaretka drobiowa z udźca kurczaka () 200 g (SEL.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Galaretka drobiowa z udźca kurczaka () 200 g (SEL.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g (SOJ.) Papryka świeża 80 g 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 100g 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Przecier owocowy jabłko-truskawka 100g 1 szt	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-23 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2025-03-18 wtorek		Wartość energetyczna: 2241.16 kcal; Białko ogółem: 85.66 g; Tłuszcz: 48.04 g; Kw. tł. nasy.: 12.44 g; Węglowodany ogółem: 374.25 g; W tym cukry: 85.12 g; Błonnik pok.: 25.99 g; Sól: 8.52 g; WW: 34.77 Por; : 367.17 %; : 1423.41 %; Ener. z T: 369.02 %; Ener. z Bł.: 48.20 %; K: 4073.61 mg;	Wartość energetyczna: 2236.00 kcal; Białko ogółem: 112.86 g; Tłuszcz: 47.31 g; Kw. tł. nasy.: 22.14 g; Węglowodany ogółem: 350.01 g; W tym cukry: 103.20 g; Błonnik pok.: 25.84 g; Sól: 6.79 g; WW: 32.46 Por; : 524.35 %; : 1234.77 %; Ener. z T: 473.92 %; Ener. z Bł.: 120.36 %; K: 4223.82 mg;	Wartość energetyczna: 2007.62 kcal; Białko ogółem: 95.85 g; Tłuszcz: 41.58 g; Kw. tł. nasy.: 11.89 g; Węglowodany ogółem: 324.85 g; W tym cukry: 87.88 g; Błonnik pok.: 26.16 g; Sól: 7.65 g; WW: 29.87 Por; : 527.04 %; : 1431.70 %; Ener. z T: 405.95 %; Ener. z Bł.: 125.03 %; K: 3772.03 mg;	Wartość energetyczna: 2195.92 kcal; Białko ogółem: 110.99 g; Tłuszcz: 38.77 g; Kw. tł. nasy.: 16.46 g; Węglowodany ogółem: 361.18 g; W tym cukry: 113.42 g; Błonnik pok.: 24.27 g; Sól: 5.49 g; WW: 33.82 Por; : 493.70 %; : 1343.71 %; Ener. z T: 318.77 %; Ener. z Bł.: 119.72 %; K: 4313.99 mg;	Wartość energetyczna: 2227.40 kcal; Białko ogółem: 112.41 g; Tłuszcz: 54.88 g; Kw. tł. nasy.: 17.34 g; Węglowodany ogółem: 335.28 g; W tym cukry: 83.93 g; Błonnik pok.: 42.54 g; Sól: 7.06 g; WW: 29.38 Por; : 549.84 %; : 1232.86 %; Ener. z T: 560.45 %; Ener. z Bł.: 156.05 %; K: 4456.05 mg;
2025-03-19 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g (RYB.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Kalaftor gotowany* 100 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g (RYB.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Banan 150 g	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g (RYB.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Banan 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Banan 150 g Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Paprykarz szczeciński 80 g (RYB, SOJ.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g
	II ŚN	Banan 150 g				Banan 150 g
	Obiad	Jarzynowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy (bez mleka) 80 ml (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane () 180 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy (bez mleka) 80 ml (GLU PSZ.) Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki gotowane () 180 g Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-23 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2025-03-19 środa	PD	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml				Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 25 g (GLU PSZ, 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 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE) Pomidor 80 g Sałata lodowa 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 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE) Pomidor b/skórki 80 g Sałata lodowa 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ) Pomidorki koktajlowe 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata lodowa 20 g
	PN	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02)	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02)	
		Wartość energetyczna: 2275.92 kcal; Białko ogółem: 86.25 g; Tłuszcz: 41.69 g; Kw. tł. nasy.: 9.66 g; Węglowodany ogółem: 403.40 g; W tym cukry: 142.02 g; Błonnik pok.: 32.88 g; Sól: 8.82 g; WW: 37.06 Por; : 15.16 %; : 70.90 %; Ener. z T: 16.49 %; Ener. z Bł.: 2.89 %; K: 4266.09 mg;	Wartość energetyczna: 2338.39 kcal; Białko ogółem: 93.62 g; Tłuszcz: 58.00 g; Kw. tł. nasy.: 23.74 g; Węglowodany ogółem: 374.01 g; W tym cukry: 91.55 g; Błonnik pok.: 29.33 g; Sól: 8.31 g; WW: 34.74 Por; : 16.01 %; : 63.98 %; Ener. z T: 22.32 %; Ener. z Bł.: 2.51 %; K: 4495.25 mg;	Wartość energetyczna: 2114.71 kcal; Białko ogółem: 87.64 g; Tłuszcz: 40.05 g; Kw. tł. nasy.: 9.81 g; Węglowodany ogółem: 363.21 g; W tym cukry: 78.98 g; Błonnik pok.: 31.21 g; Sól: 8.20 g; WW: 33.42 Por; : 16.58 %; : 68.70 %; Ener. z T: 17.04 %; Ener. z Bł.: 2.95 %; K: 4136.46 mg;	Wartość energetyczna: 2186.99 kcal; Białko ogółem: 85.40 g; Tłuszcz: 47.77 g; Kw. tł. nasy.: 17.74 g; Węglowodany ogółem: 366.33 g; W tym cukry: 98.44 g; Błonnik pok.: 25.33 g; Sól: 7.38 g; WW: 34.44 Por; : 15.62 %; : 67.00 %; Ener. z T: 19.66 %; Ener. z Bł.: 2.32 %; K: 4191.00 mg;	Wartość energetyczna: 2313.76 kcal; Białko ogółem: 97.82 g; Tłuszcz: 62.48 g; Kw. tł. nasy.: 18.41 g; Węglowodany ogółem: 358.39 g; W tym cukry: 85.41 g; Błonnik pok.: 38.80 g; Sól: 10.35 g; WW: 32.27 Por; : 16.91 %; : 61.96 %; Ener. z T: 24.30 %; Ener. z Bł.: 3.35 %; K: 4996.36 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-23 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2025-03-20 czwartek	Śniadanie	Płatki ryżowe na wodzie 300 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 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.) Dżem 25 g 1 szt Marchew gotowana z olejem () 100 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w ostonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałatka jarzynowa - dieta () 200 g (MLE, SEL.) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g	Płatki ryżowe na wodzie 300 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 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 - dieta (bez mleka) () 200 g (SEL.) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w ostonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Miód (25g) 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w ostonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałatka jarzynowa () 200 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g				Jabłko 150 g
	Obiad	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane () 180 g Cukinia pieczona z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JĘCZ.) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JĘCZ.) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JĘCZ.) Cukinia pieczona () 100 g Surówka z kapusty pekińskiej () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JĘCZ.) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
PD	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml				Serek homogenizowany o smaku waniliowym 140g 1 szt (MLE.)	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-23 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmlieczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2025-03-20 czwartek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 75 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Leczo z drobiem-dieta () 300 g Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Melon 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Leczo z drobiem-dieta () 300 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Melon 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g (MLE.) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Leczo z drobiem-dieta () 300 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Melon 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt			
		Wartość energetyczna: 2336.63 kcal; Białko ogółem: 83.13 g; Tłuszcz: 54.68 g; Kw. tł. nasy.: 11.29 g; Węglowodany ogółem: 395.40 g; W tym cukry: 126.79 g; Błonnik pok.: 31.37 g; Sól: 8.77 g; WW: 36.46 Por.; : 14.23 %; : 67.69 %; Ener. z T: 21.06 %; Ener. z Bł.: 2.69 %; K: 4460.26 mg;	Wartość energetyczna: 2426.85 kcal; Białko ogółem: 98.40 g; Tłuszcz: 54.52 g; Kw. tł. nasy.: 16.14 g; Węglowodany ogółem: 404.14 g; W tym cukry: 110.79 g; Błonnik pok.: 39.94 g; Sól: 6.83 g; WW: 36.36 Por.; : 16.22 %; : 66.61 %; Ener. z T: 20.22 %; Ener. z Bł.: 3.29 %; K: 5366.67 mg;	Wartość energetyczna: 2383.41 kcal; Białko ogółem: 85.87 g; Tłuszcz: 55.23 g; Kw. tł. nasy.: 8.65 g; Węglowodany ogółem: 404.65 g; W tym cukry: 95.65 g; Błonnik pok.: 40.01 g; Sól: 6.86 g; WW: 36.39 Por.; : 14.41 %; : 67.91 %; Ener. z T: 20.85 %; Ener. z Bł.: 3.36 %; K: 4902.13 mg;	Wartość energetyczna: 2187.88 kcal; Białko ogółem: 93.21 g; Tłuszcz: 44.33 g; Kw. tł. nasy.: 17.11 g; Węglowodany ogółem: 367.09 g; W tym cukry: 93.59 g; Błonnik pok.: 27.54 g; Sól: 5.54 g; WW: 34.09 Por.; : 17.04 %; : 67.11 %; Ener. z T: 18.23 %; Ener. z Bł.: 2.52 %; K: 3780.71 mg;	Wartość energetyczna: 2499.56 kcal; Białko ogółem: 105.06 g; Tłuszcz: 73.54 g; Kw. tł. nasy.: 17.52 g; Węglowodany ogółem: 378.06 g; W tym cukry: 102.25 g; Błonnik pok.: 50.83 g; Sól: 6.72 g; WW: 32.77 Por.; : 16.81 %; : 60.50 %; Ener. z T: 26.48 %; Ener. z Bł.: 4.07 %; K: 5782.33 mg;
2025-03-21 piątek	Śniadanie	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 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Dżem 25 g 1 szt Dyńia z wody 100 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, 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 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 80 g Sałata zielona 20 g Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	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 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Dżem 25 g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Dżem 25 g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Papryka świeża 80 g Kiełki brokuła 20 g
	II ŚN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Kiwi 1 szt 1 szt			

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-23 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmlieczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
Obiad	Szpinakowa z zacierką (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml (GLU PSZ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml (GLU PSZ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany () 200 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
PD	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Twarożek z koperkiem 30 g (MLE.) Sałata zielona 20 g
Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 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 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z jaj 80 g (JAJ, MLE.) Serek homo z natką pietruszki 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Miód (25g) 1 szt Serek homo z natką pietruszki 80 g (MLE.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z jaj 80 g (JAJ, MLE.) Serek homo z natką pietruszki 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
PZ	Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.) Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.) Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.) Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g
	Wartość energetyczna: 2307.11 kcal; Białko ogółem: 94.43 g; Tłuszcz: 54.56 g; Kw. tł. nasy.: 11.50 g; Węglowodany ogółem: 370.72 g; W tym cukry: 95.95 g; Błonnik pok.: 30.37 g; Sól: 7.97 g; WW: 33.90 Por.; : 16.37 %; : 64.27 %; Ener. z T: 21.28 %; Ener. z Bł.: 2.63 %; K: 3773.09 mg;	Wartość energetyczna: 2586.21 kcal; Białko ogółem: 127.16 g; Tłuszcz: 71.31 g; Kw. tł. nasy.: 23.99 g; Węglowodany ogółem: 370.65 g; W tym cukry: 94.22 g; Błonnik pok.: 28.74 g; Sól: 7.73 g; WW: 34.29 Por.; : 19.67 %; : 57.33 %; Ener. z T: 24.82 %; Ener. z Bł.: 2.22 %; K: 4602.69 mg;	Wartość energetyczna: 2214.65 kcal; Białko ogółem: 90.23 g; Tłuszcz: 61.90 g; Kw. tł. nasy.: 13.62 g; Węglowodany ogółem: 336.77 g; W tym cukry: 60.42 g; Błonnik pok.: 28.47 g; Sól: 9.31 g; WW: 30.88 Por.; : 16.30 %; : 60.83 %; Ener. z T: 25.15 %; Ener. z Bł.: 2.57 %; K: 3703.35 mg;	Wartość energetyczna: 2410.58 kcal; Białko ogółem: 122.05 g; Tłuszcz: 44.74 g; Kw. tł. nasy.: 14.92 g; Węglowodany ogółem: 391.33 g; W tym cukry: 95.22 g; Błonnik pok.: 27.21 g; Sól: 6.67 g; WW: 36.61 Por.; : 20.25 %; : 64.94 %; Ener. z T: 16.70 %; Ener. z Bł.: 2.26 %; K: 4565.84 mg;	Wartość energetyczna: 2563.39 kcal; Białko ogółem: 129.28 g; Tłuszcz: 72.90 g; Kw. tł. nasy.: 19.26 g; Węglowodany ogółem: 367.82 g; W tym cukry: 79.64 g; Błonnik pok.: 43.04 g; Sól: 9.68 g; WW: 32.69 Por.; : 20.17 %; : 57.40 %; Ener. z T: 25.59 %; Ener. z Bł.: 3.36 %; K: 5055.65 mg;

2025-03-21 piątek

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-23 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2025-03-22 sobota	Śniadanie	Płatki jęczmienne na wodzie 300 ml (GLU JĘCZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Miód (25g) 1 szt Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.)	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Banan 150 g	Płatki jęczmienne na wodzie 300 ml (GLU JĘCZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Banan 150 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Miód (25g) 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Banan 150 g Sałata lodowa 20 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata lodowa 20 g
	II ŚN	Banan 150 g				Banan 150 g
	Obiad	Koperkowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml (SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Gulasz wołowy 150 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Kasza jaglana na sypko 180 g Gulasz wołowy 150 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml (SEL.) Kasza jaglana na sypko 180 g Gulasz wołowy 150 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Kasza jaglana na sypko 180 g Gulasz wołowy 150 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Gulasz wołowy 150 g (GLU PSZ.) Kasza jaglana na sypko 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
PD	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml				Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE.)	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-23 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2025-03-22 sobota	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 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.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Marchew gotowana z olejem () 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 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) 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 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 25 g (SOJ, SEL.) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasta z soczewicy czerwonej 80 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Bułka maślana 1 szt 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Bułka maślana 1 szt 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	
		Wartość energetyczna: 2187.07 kcal; Białko ogółem: 79.92 g; Tłuszcz: 38.38 g; Kw. tł. nasy.: 9.59 g; Węglowodany ogółem: 394.81 g; W tym cukry: 132.96 g; Błonnik pok.: 29.46 g; Sól: 8.21 g; WW: 36.57 Por; : 14.62 %; : 72.21 %; Ener. z T: 15.79 %; Ener. z Bł.: 2.69 %; K: 4260.69 mg;	Wartość energetyczna: 2450.37 kcal; Białko ogółem: 101.31 g; Tłuszcz: 52.00 g; Kw. tł. nasy.: 21.08 g; Węglowodany ogółem: 406.97 g; W tym cukry: 103.03 g; Błonnik pok.: 27.11 g; Sól: 9.44 g; WW: 38.03 Por; : 16.54 %; : 66.43 %; Ener. z T: 19.10 %; Ener. z Bł.: 2.21 %; K: 3444.01 mg;	Wartość energetyczna: 1990.89 kcal; Białko ogółem: 79.65 g; Tłuszcz: 37.73 g; Kw. tł. nasy.: 9.95 g; Węglowodany ogółem: 345.14 g; W tym cukry: 95.01 g; Błonnik pok.: 24.54 g; Sól: 7.34 g; WW: 32.08 Por; : 16.00 %; : 69.34 %; Ener. z T: 17.06 %; Ener. z Bł.: 2.47 %; K: 2911.89 mg;	Wartość energetyczna: 2359.44 kcal; Białko ogółem: 101.24 g; Tłuszcz: 40.63 g; Kw. tł. nasy.: 15.14 g; Węglowodany ogółem: 408.97 g; W tym cukry: 108.32 g; Błonnik pok.: 24.11 g; Sól: 7.96 g; WW: 38.53 Por; : 17.16 %; : 69.33 %; Ener. z T: 15.50 %; Ener. z Bł.: 2.04 %; K: 3702.48 mg;	Wartość energetyczna: 2571.67 kcal; Białko ogółem: 106.15 g; Tłuszcz: 58.50 g; Kw. tł. nasy.: 17.12 g; Węglowodany ogółem: 425.91 g; W tym cukry: 101.61 g; Błonnik pok.: 42.12 g; Sól: 9.08 g; WW: 38.46 Por; : 16.51 %; : 66.25 %; Ener. z T: 20.47 %; Ener. z Bł.: 3.28 %; K: 4443.67 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-23 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2025-03-23 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 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.) Marchew gotowana z olejem () 100 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Dżem 25 g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Jabłko pieczone 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Pomidor b/skórki 80 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Jabłko pieczone 150 g Mix sałat 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 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.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Pomidorki koktajlowe 80 g Mix sałat 20 g
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g				Jabłko 150 g
	Obiad	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 130 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 100 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 100 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Ćwiartka z kurczaka pieczona 130 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
PD	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml				Galaretko o smaku truskawkowym 200 g	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-23 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2025-03-23 niedziela	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Dżem 25 g 1 szt Połudwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Połudwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Dżem 25 g 1 szt Połudwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Połudwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Dżem 25 g 1 szt Połudwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2209.68 kcal; Białko ogółem: 87.60 g; Tłuszcz: 46.14 g; Kw. tł. nasy.: 9.90 g; Węglowodany ogółem: 378.00 g; W tym cukry: 106.82 g; Błonnik pok.: 31.82 g; Sól: 8.87 g; WW: 34.64 Por; : 15.86 %; : 68.43 %; Ener. z T: 18.79 %; Ener. z Bł.: 2.88 %; K: 3729.23 mg;	Wartość energetyczna: 2460.59 kcal; Białko ogółem: 122.24 g; Tłuszcz: 74.86 g; Kw. tł. nasy.: 30.09 g; Węglowodany ogółem: 336.71 g; W tym cukry: 100.14 g; Błonnik pok.: 23.56 g; Sól: 8.28 g; WW: 31.42 Por; : 19.87 %; : 54.74 %; Ener. z T: 27.38 %; Ener. z Bł.: 1.91 %; K: 4299.54 mg;	Wartość energetyczna: 2325.16 kcal; Białko ogółem: 107.83 g; Tłuszcz: 64.33 g; Kw. tł. nasy.: 16.31 g; Węglowodany ogółem: 341.80 g; W tym cukry: 96.75 g; Błonnik pok.: 23.56 g; Sól: 7.55 g; WW: 31.95 Por; : 18.55 %; : 58.80 %; Ener. z T: 24.90 %; Ener. z Bł.: 2.03 %; K: 3942.04 mg;	Wartość energetyczna: 2117.15 kcal; Białko ogółem: 104.16 g; Tłuszcz: 48.06 g; Kw. tł. nasy.: 17.32 g; Węglowodany ogółem: 328.72 g; W tym cukry: 95.91 g; Błonnik pok.: 21.65 g; Sól: 6.39 g; WW: 30.79 Por; : 19.68 %; : 62.11 %; Ener. z T: 20.43 %; Ener. z Bł.: 2.04 %; K: 4174.55 mg;	Wartość energetyczna: 2432.98 kcal; Białko ogółem: 123.18 g; Tłuszcz: 77.65 g; Kw. tł. nasy.: 24.96 g; Węglowodany ogółem: 328.99 g; W tym cukry: 74.86 g; Błonnik pok.: 37.39 g; Sól: 8.03 g; WW: 29.31 Por; : 20.25 %; : 54.09 %; Ener. z T: 28.72 %; Ener. z Bł.: 3.07 %; K: 4789.09 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-23 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2025-03-17 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE,) Pomidor 80 g Roszponka 20 g	Płatki pszenne na wodzie 300 g (GLU PSZ,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 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,) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Roszponka 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Miód (25g) 1 szt Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Pomidor 80 g Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,) Roszponka 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Miód (25g) 1 szt Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Pomidor 80 g Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,) Roszponka 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	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Wafle ryżowe 30 g			
	Obiad	Dyniowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron z serem 300 g (GLU PSZ, MLE,) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL,) Makaron 180 g (GLU PSZ,) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ,) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL,) Makaron z serem 250 g (GLU PSZ, MLE,) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL,) Makaron bezglutenowy z serem białym 150 g (MLE,) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Herbata czarna granulowana z/c 500 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,)
PD	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (MLE,) Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 20 g				

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-23 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa	
2025-03-17 poniedziałek	Kolacja	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 20 g Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 80 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Galaretką o smaku brzoskwinowym 200 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g (SOJ, SEL.) Dżem 25 g 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 20 g (SOJ, SEL.) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 80 g	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g			Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2780.85 kcal; Białko ogółem: 111.16 g; Tłuszcz: 63.99 g; Kw. tł. nasy.: 32.76 g; Węglowodany ogółem: 445.53 g; W tym cukry: 118.72 g; Błonnik pok.: 21.95 g; Sól: 8.46 g; WW: 42.49 Por; : 463.25 %; : 1448.70 %; Ener. z T: 582.07 %; Ener. z Bł.: 108.37 %; K: 2752.82 mg;	Wartość energetyczna: 2736.44 kcal; Białko ogółem: 99.98 g; Tłuszcz: 55.65 g; Kw. tł. nasy.: 12.69 g; Węglowodany ogółem: 473.07 g; W tym cukry: 92.22 g; Błonnik pok.: 41.58 g; Sól: 9.76 g; WW: 43.19 Por; : 580.07 %; : 1648.17 %; Ener. z T: 516.61 %; Ener. z Bł.: 161.03 %; K: 3336.75 mg;	Wartość energetyczna: 2043.60 kcal; Białko ogółem: 48.99 g; Tłuszcz: 46.52 g; Kw. tł. nasy.: 20.56 g; Węglowodany ogółem: 366.48 g; W tym cukry: 78.68 g; Błonnik pok.: 21.47 g; Sól: 2.65 g; WW: 34.61 Por; : 277.39 %; : 1419.69 %; Ener. z T: 312.85 %; Ener. z Bł.: 114.43 %; K: 1962.43 mg;	Wartość energetyczna: 1886.51 kcal; Białko ogółem: 35.11 g; Tłuszcz: 42.76 g; Kw. tł. nasy.: 19.18 g; Węglowodany ogółem: 349.83 g; W tym cukry: 75.25 g; Błonnik pok.: 21.45 g; Sól: 2.31 g; WW: 32.92 Por; : 259.42 %; : 1411.51 %; Ener. z T: 301.97 %; Ener. z Bł.: 114.52 %; K: 1815.30 mg;	Wartość energetyczna: 887.22 kcal; Białko ogółem: 19.66 g; Tłuszcz: 7.47 g; Kw. tł. nasy.: 0.18 g; Węglowodany ogółem: 184.88 g; W tym cukry: 34.15 g; Błonnik pok.: 2.73 g; Sól: 0.19 g; WW: 18.29 Por; : 30.96 %; : 642.87 %; Ener. z T: 24.70 %; Ener. z Bł.: 2.43 %; K: 127.46 mg;	
2025-03-18 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek z koperkiem 80 g (MLE.) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Rukola 20 g	Kasza manna na wodzie 300 ml (GLU PSZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 25 g (SOJ.) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Rukola 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 150 g Pomidor 80 g Rukola 20 g Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Rukola 20 g 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.)

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-23 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2025-03-18 wtorek	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g				
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 180 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 180 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Szynka wieprzowa gotowana 30 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Herbata czarna ekspresowa z/c 500 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)
	PD	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Galaretki drobiowa z udźca kurczaka () 200 g (SEL.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 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 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Galaretki drobiowa z udźca kurczaka () 200 g (SEL.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g (SOJ.) 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 (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 100g 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Przecier owocowy jabłko-truskawka 100g 1 szt		Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-23 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2025-03-18 wtorek		Wartość energetyczna: 2372.50 kcal; Białko ogółem: 115.56 g; Tłuszcz: 50.36 g; Kw. tł. nasy.: 22.14 g; Węglowodany ogółem: 374.01 g; W tym cukry: 103.20 g; Błonnik pok.: 25.84 g; Sól: 6.98 g; WW: 34.86 Por; : 532.26 %; : 1305.10 %; Ener. z T: 494.03 %; Ener. z Bł.: 120.36 %; K: 4223.82 mg;	Wartość energetyczna: 2296.25 kcal; Białko ogółem: 98.60 g; Tłuszcz: 44.63 g; Kw. tł. nasy.: 11.89 g; Węglowodany ogółem: 386.87 g; W tym cukry: 118.17 g; Błonnik pok.: 26.18 g; Sól: 7.90 g; WW: 36.09 Por; : 535.14 %; : 1635.24 %; Ener. z T: 426.06 %; Ener. z Bł.: 125.09 %; K: 3773.89 mg;	Wartość energetyczna: 1877.82 kcal; Białko ogółem: 50.44 g; Tłuszcz: 48.20 g; Kw. tł. nasy.: 19.79 g; Węglowodany ogółem: 313.97 g; W tym cukry: 92.72 g; Błonnik pok.: 22.54 g; Sól: 2.95 g; WW: 29.13 Por; : 346.70 %; : 1317.36 %; Ener. z T: 341.26 %; Ener. z Bł.: 111.27 %; K: 3016.34 mg;	Wartość energetyczna: 1668.84 kcal; Białko ogółem: 35.70 g; Tłuszcz: 39.94 g; Kw. tł. nasy.: 18.19 g; Węglowodany ogółem: 298.48 g; W tym cukry: 92.52 g; Błonnik pok.: 20.46 g; Sól: 2.47 g; WW: 27.83 Por; : 276.39 %; : 1257.66 %; Ener. z T: 288.80 %; Ener. z Bł.: 110.85 %; K: 3971.11 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; : 33.32 %; : 642.87 %; Ener. z T: 24.70 %; Ener. z Bł.: 2.43 %; K: 159.20 mg;
2025-03-19 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g (RYB.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g (RYB.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Banan 150 g Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Banan 150 g Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)
	II ŚN	Banan 150 g				
	Obiad	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy (bez mleka) 80 ml (GLU PSZ.) Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet drobiowy 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g	Jarzynowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Pulpet drobiowy 30 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Herbata czarna granulowana z/c 500 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-23 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2025-03-19 środa	PD	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE) Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 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 10 g			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE) Pomidor 80 g Sałata lodowa 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 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 75 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 25 g (GLU PSZ, SOJ) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 20 g (GLU PSZ, SOJ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 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	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02)	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2616.59 kcal; Białko ogółem: 102.69 g; Tłuszcz: 62.96 g; Kw. tł. nasy.: 26.12 g; Węglowodany ogółem: 422.97 g; W tym cukry: 116.55 g; Błonnik pok.: 29.37 g; Sól: 8.54 g; WW: 39.65 Por; : 15.70 %; : 64.66 %; Ener. z T: 21.66 %; Ener. z Bł.: 2.24 %; K: 4779.19 mg;	Wartość energetyczna: 2316.50 kcal; Białko ogółem: 93.75 g; Tłuszcz: 47.36 g; Kw. tł. nasy.: 11.54 g; Węglowodany ogółem: 392.01 g; W tym cukry: 79.53 g; Błonnik pok.: 33.05 g; Sól: 9.46 g; WW: 36.07 Por; : 16.19 %; : 67.69 %; Ener. z T: 18.40 %; Ener. z Bł.: 2.85 %; K: 4154.55 mg;	Wartość energetyczna: 2081.99 kcal; Białko ogółem: 45.40 g; Tłuszcz: 61.02 g; Kw. tł. nasy.: 23.84 g; Węglowodany ogółem: 345.71 g; W tym cukry: 106.77 g; Błonnik pok.: 21.15 g; Sól: 3.84 g; WW: 32.74 Por; : 8.72 %; : 66.42 %; Ener. z T: 26.38 %; Ener. z Bł.: 2.03 %; K: 3504.29 mg;	Wartość energetyczna: 1793.58 kcal; Białko ogółem: 33.34 g; Tłuszcz: 44.80 g; Kw. tł. nasy.: 18.25 g; Węglowodany ogółem: 321.42 g; W tym cukry: 106.36 g; Błonnik pok.: 22.95 g; Sól: 2.83 g; WW: 30.09 Por; : 7.44 %; : 71.68 %; Ener. z T: 22.48 %; Ener. z Bł.: 2.56 %; K: 3387.76 mg;	Wartość energetyczna: 887.22 kcal; Białko ogółem: 19.66 g; Tłuszcz: 7.47 g; Kw. tł. nasy.: 0.18 g; Węglowodany ogółem: 184.88 g; W tym cukry: 34.15 g; Błonnik pok.: 2.73 g; Sól: 0.19 g; WW: 18.29 Por; : 8.86 %; : 83.35 %; Ener. z T: 7.57 %; Ener. z Bł.: 0.62 %; K: 127.46 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-23 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2025-03-20 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałatka jarzynowa - dieta () 200 g (MLE, SEL.) Sałata zielona 20 g	Płatki ryżowe na wodzie 300 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 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 - dieta (bez mleka) () 200 g (SEL.) Sałata zielona 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Sałatka jarzynowa - dieta (bez mleka) () 200 g (SEL.) 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 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ.) Sałatka jarzynowa - dieta (bez mleka) () 200 g (SEL.) Jabłko pieczone 150 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	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JĘCZ.) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JĘCZ.) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 150 g (SEL, GLU JĘCZ.) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Herbata czarna granulowana z/c 500 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	
PD	Serek homogenizowany o smaku waniliowym 140g 1 szt (MLE.) Herbatniki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 20 g (GLU PSZ, SOJ.) Sałata zielona 10 g				

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-23 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2025-03-20 czwartek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Leczo z drobiem-dieta () 300 g Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Melon 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Leczo z drobiem-dieta () 300 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Melon 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ.) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ.) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	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 Dżem 25 g 1 szt		Dżem 25 g 1 szt Wafle ryżowe 30 g		Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2696.25 kcal; Białko ogółem: 107.72 g; Tłuszcz: 61.88 g; Kw. tł. nasy.: 19.22 g; Węglowodany ogółem: 445.94 g; W tym cukry: 137.78 g; Błonnik pok.: 40.41 g; Sól: 7.16 g; WW: 40.54 Por; : 15.98 %; : 66.16 %; Ener. z T: 20.65 %; Ener. z Bł.: 3.00 %; K: 5403.57 mg;	Wartość energetyczna: 2604.36 kcal; Białko ogółem: 98.67 g; Tłuszcz: 61.28 g; Kw. tł. nasy.: 10.30 g; Węglowodany ogółem: 434.38 g; W tym cukry: 96.52 g; Błonnik pok.: 41.10 g; Sól: 8.55 g; WW: 39.28 Por; : 15.15 %; : 66.71 %; Ener. z T: 21.18 %; Ener. z Bł.: 3.16 %; K: 4976.22 mg;	Wartość energetyczna: 2320.29 kcal; Białko ogółem: 52.12 g; Tłuszcz: 71.84 g; Kw. tł. nasy.: 21.62 g; Węglowodany ogółem: 378.21 g; W tym cukry: 98.09 g; Błonnik pok.: 29.01 g; Sól: 3.77 g; WW: 34.98 Por; : 8.98 %; : 65.20 %; Ener. z T: 27.87 %; Ener. z Bł.: 2.50 %; K: 3724.69 mg;	Wartość energetyczna: 2077.30 kcal; Białko ogółem: 35.28 g; Tłuszcz: 63.20 g; Kw. tł. nasy.: 19.98 g; Węglowodany ogółem: 351.63 g; W tym cukry: 95.80 g; Błonnik pok.: 25.46 g; Sól: 2.66 g; WW: 32.68 Por; : 6.79 %; : 67.71 %; Ener. z T: 27.38 %; Ener. z Bł.: 2.45 %; K: 3331.58 mg;	Wartość energetyczna: 887.22 kcal; Białko ogółem: 19.66 g; Tłuszcz: 7.47 g; Kw. tł. nasy.: 0.18 g; Węglowodany ogółem: 184.88 g; W tym cukry: 34.15 g; Błonnik pok.: 2.73 g; Sól: 0.19 g; WW: 18.29 Por; : 8.86 %; : 83.35 %; Ener. z T: 7.57 %; Ener. z Bł.: 0.62 %; K: 127.46 mg;
2025-03-21 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, 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 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 80 g Sałata zielona 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 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 75 g (SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sałata zielona 20 g Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 20 g (SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sałata zielona 20 g Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)
	II ŚN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-23 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa	
2025-03-21 piątek	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml (GLU PSZ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy (bez mleka) 80 ml (GLU PSZ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 40 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy (bez mleka) 80 ml (GLU PSZ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Herbata czarna ekspresowa z/c 500 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)
	PD	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g (GLU PSZ, SOJ.) Sałata zielona 20 g			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z jaj 80 g (JAJ, MLE.) Serek homo z natką pietruszki 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo z natką pietruszki 50 g (MLE.) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) 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 (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.) Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.) Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.)		Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2701.21 kcal; Białko ogółem: 131.26 g; Tłuszcz: 75.06 g; Kw. tł. nasy.: 26.39 g; Węglowodany ogółem: 386.65 g; W tym cukry: 116.87 g; Błonnik pok.: 29.09 g; Sól: 7.88 g; WW: 35.89 Por.; : 19.44 %; : 57.25 %; Ener. z T: 25.01 %; Ener. z Bł.: 2.15 %; K: 4902.69 mg;	Wartość energetyczna: 2472.31 kcal; Białko ogółem: 99.02 g; Tłuszcz: 69.74 g; Kw. tł. nasy.: 16.27 g; Węglowodany ogółem: 375.20 g; W tym cukry: 78.09 g; Błonnik pok.: 29.65 g; Sól: 8.86 g; WW: 34.61 Por.; : 16.02 %; : 60.71 %; Ener. z T: 25.39 %; Ener. z Bł.: 2.40 %; K: 3795.53 mg;	Wartość energetyczna: 1996.17 kcal; Białko ogółem: 50.29 g; Tłuszcz: 62.26 g; Kw. tł. nasy.: 20.68 g; Węglowodany ogółem: 315.60 g; W tym cukry: 59.71 g; Błonnik pok.: 22.78 g; Sól: 3.79 g; WW: 29.42 Por.; : 10.08 %; : 63.24 %; Ener. z T: 28.07 %; Ener. z Bł.: 2.28 %; K: 3203.75 mg;	Wartość energetyczna: 1925.14 kcal; Białko ogółem: 34.27 g; Tłuszcz: 54.89 g; Kw. tł. nasy.: 18.94 g; Węglowodany ogółem: 330.42 g; W tym cukry: 60.13 g; Błonnik pok.: 22.62 g; Sól: 2.89 g; WW: 30.92 Por.; : 7.12 %; : 68.65 %; Ener. z T: 25.66 %; Ener. z Bł.: 2.35 %; K: 3114.41 mg;	Wartość energetyczna: 887.22 kcal; Białko ogółem: 19.96 g; Tłuszcz: 7.47 g; Kw. tł. nasy.: 0.18 g; Węglowodany ogółem: 184.88 g; W tym cukry: 34.15 g; Błonnik pok.: 2.73 g; Sól: 0.28 g; WW: 18.29 Por.; : 9.00 %; : 83.35 %; Ener. z T: 7.57 %; Ener. z Bł.: 0.62 %; K: 175.07 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-23 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2025-03-22 sobota	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JEŃCZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Płatki jęczmienne na wodzie 300 ml (GLU JEŃCZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Miód (25g) 1 szt Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ.) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Banan 150 g Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.) Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ.) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Banan 150 g Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)
	II ŚN	Banan 150 g				
	Obiad	Koperkowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Kasza jaglana na sypko 180 g Gulasz wołowy 150 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml (SEL.) Kasza jaglana na sypko 180 g Gulasz wołowy 150 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Kasza jaglana na sypko 180 g Gulasz wołowy 80 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml (SEL.) Kasza jaglana na sypko 180 g Gulasz wołowy 50 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Herbata czarna ekspresowa z/c 500 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)
PD	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE.) Wafelki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 20 g				

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-23 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2025-03-22 sobota	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) 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 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Szynka z piersią indyczą- wędliną drobiową grubo rozdrobnioną, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g (SOJ, SEL.) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) 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 (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Bułka maślana 1 szt 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt			Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2779.90 kcal; Białko ogółem: 115.78 g; Tłuszcz: 66.44 g; Kw. tł. nasy.: 29.58 g; Węglowodany ogółem: 442.23 g; W tym cukry: 127.53 g; Błonnik pok.: 27.15 g; Sól: 11.07 g; WW: 41.56 Por; : 16.66 %; : 63.63 %; Ener. z T: 21.51 %; Ener. z Bł.: 1.95 %; K: 3716.44 mg;	Wartość energetyczna: 2275.09 kcal; Białko ogółem: 95.65 g; Tłuszcz: 48.39 g; Kw. tł. nasy.: 13.18 g; Węglowodany ogółem: 376.95 g; W tym cukry: 95.28 g; Błonnik pok.: 26.57 g; Sól: 9.60 g; WW: 35.05 Por; : 16.82 %; : 66.27 %; Ener. z T: 19.14 %; Ener. z Bł.: 2.34 %; K: 3014.57 mg;	Wartość energetyczna: 1935.26 kcal; Białko ogółem: 50.16 g; Tłuszcz: 49.41 g; Kw. tł. nasy.: 19.60 g; Węglowodany ogółem: 328.31 g; W tym cukry: 93.54 g; Błonnik pok.: 17.82 g; Sól: 3.21 g; WW: 31.09 Por; : 10.37 %; : 67.86 %; Ener. z T: 22.98 %; Ener. z Bł.: 1.84 %; K: 2538.99 mg;	Wartość energetyczna: 1837.92 kcal; Białko ogółem: 37.70 g; Tłuszcz: 45.44 g; Kw. tł. nasy.: 18.73 g; Węglowodany ogółem: 325.22 g; W tym cukry: 93.07 g; Błonnik pok.: 17.74 g; Sól: 2.22 g; WW: 30.79 Por; : 8.20 %; : 70.78 %; Ener. z T: 22.25 %; Ener. z Bł.: 1.93 %; K: 2433.79 mg;	Wartość energetyczna: 887.22 kcal; Białko ogółem: 19.86 g; Tłuszcz: 7.47 g; Kw. tł. nasy.: 0.18 g; Węglowodany ogółem: 184.88 g; W tym cukry: 34.15 g; Błonnik pok.: 2.73 g; Sól: 0.25 g; WW: 18.29 Por; : 8.95 %; : 83.35 %; Ener. z T: 7.57 %; Ener. z Bł.: 0.62 %; K: 159.20 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-23 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2025-03-23 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pomidor 80 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Mix sałat 20 g	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 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.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ.) Pomidor 80 g Jabłko pieczone 150 g Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.) Mix sałat 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ.) Pomidor 80 g Jabłko pieczone 150 g Dżem 25 g 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.)
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g				
	Obiad	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 130 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem PKU () 300 ml (SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 60 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem PKU () 300 ml (SEL.) Pulpet drobiowy 30 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane () 180 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Herbata czarna granulowana z/c 500 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	
PD	Galaretka o smaku truskawkowym 200 g					

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-23 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2025-03-23 niedziela	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Polędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Polędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Polędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		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	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2590.92 kcal; Białko ogółem: 125.21 g; Tłuszcz: 74.86 g; Kw. tł. nasy.: 30.09 g; Węglowodany ogółem: 365.71 g; W tym cukry: 100.14 g; Błonnik pok.: 23.56 g; Sól: 8.28 g; WW: 34.32 Por; : 19.33 %; : 56.46 %; Ener. z T: 26.00 %; Ener. z Bł.: 1.82 %; K: 4299.54 mg;	Wartość energetyczna: 2438.14 kcal; Białko ogółem: 115.40 g; Tłuszcz: 64.86 g; Kw. tł. nasy.: 16.31 g; Węglowodany ogółem: 360.46 g; W tym cukry: 87.39 g; Błonnik pok.: 23.56 g; Sól: 8.23 g; WW: 33.78 Por; : 18.93 %; : 59.14 %; Ener. z T: 23.94 %; Ener. z Bł.: 1.93 %; K: 3942.04 mg;	Wartość energetyczna: 1933.35 kcal; Białko ogółem: 52.58 g; Tłuszcz: 61.57 g; Kw. tł. nasy.: 22.41 g; Węglowodany ogółem: 298.98 g; W tym cukry: 86.00 g; Błonnik pok.: 17.47 g; Sól: 2.97 g; WW: 28.18 Por; : 10.88 %; : 61.86 %; Ener. z T: 28.66 %; Ener. z Bł.: 1.81 %; K: 3308.34 mg;	Wartość energetyczna: 1736.03 kcal; Białko ogółem: 34.57 g; Tłuszcz: 50.03 g; Kw. tł. nasy.: 19.18 g; Węglowodany ogółem: 294.45 g; W tym cukry: 95.82 g; Błonnik pok.: 17.76 g; Sól: 2.88 g; WW: 27.75 Por; : 7.97 %; : 67.84 %; Ener. z T: 25.94 %; Ener. z Bł.: 2.05 %; K: 3028.87 mg;	Wartość energetyczna: 887.22 kcal; Białko ogółem: 19.66 g; Tłuszcz: 7.47 g; Kw. tł. nasy.: 0.18 g; Węglowodany ogółem: 184.88 g; W tym cukry: 34.15 g; Błonnik pok.: 2.73 g; Sól: 0.19 g; WW: 18.29 Por; : 8.86 %; : 83.35 %; Ener. z T: 7.57 %; Ener. z Bł.: 0.62 %; K: 127.46 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-23 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa	
2025-03-17 poniedziałek	Śniadanie	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)	Płatki kukurydziane na mleku 250 ml (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Roszponka 20 g	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Roszponka 20 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Roszponka 20 g	Płatki ryżowe błyskawiczne na mleku 300 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ,</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Pomarańcza 150 g Roszponka 20 g	
	II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Pomarańcza 150 g				
	Obiad	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron z serem 200 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron z serem 300 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty z serem 300 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami () (bez glutenu) 300 ml (<u>SEL,</u>) Makaron bezglutenowy z serem biały 300 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	
PD	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Budyń o smaku waniliowym z/c 100 ml (<u>MLE,</u>) Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE,</u>) Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE,</u>) Mieszanka studencka 30 g (<u>OZI, ORZ,</u>)			

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-23 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2025-03-17 poniedziałek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Kleik ryżowy na wodzie 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g (SOJ, SEL.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Jogurt brzoskwinowy 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 50 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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb razowy pszenno-żytni 100 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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g (SOJ, SEL.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 20 g Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Ogórek kiszony 80 g
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g			
		Wartość energetyczna: 1139.04 kcal; Białko ogółem: 24.68 g; Tłuszcz: 7.87 g; Kw. tł. nasy.: 0.24 g; Węglowodany ogółem: 244.19 g; W tym cukry: 44.54 g; Błonnik pok.: 7.01 g; Sól: 0.67 g; WW: 23.82 Por: : 40.18 %; : 828.29 %; Ener. z T: 26.38 %; Ener. z Bł.: 6.39 %; K: 1040.31 mg;	Wartość energetyczna: 2146.64 kcal; Białko ogółem: 82.72 g; Tłuszcz: 54.28 g; Kw. tł. nasy.: 28.81 g; Węglowodany ogółem: 337.16 g; W tym cukry: 110.79 g; Błonnik pok.: 19.07 g; Sól: 6.29 g; WW: 31.83 Por: : 410.87 %; : 1365.65 %; Ener. z T: 526.47 %; Ener. z Bł.: 113.82 %; K: 2501.76 mg;	Wartość energetyczna: 2781.08 kcal; Białko ogółem: 111.68 g; Tłuszcz: 63.26 g; Kw. tł. nasy.: 32.39 g; Węglowodany ogółem: 447.79 g; W tym cukry: 130.27 g; Błonnik pok.: 23.99 g; Sól: 9.74 g; WW: 42.43 Por: : 492.36 %; : 1526.89 %; Ener. z T: 582.85 %; Ener. z Bł.: 117.13 %; K: 2917.78 mg;	Wartość energetyczna: 2823.27 kcal; Białko ogółem: 120.14 g; Tłuszcz: 73.99 g; Kw. tł. nasy.: 32.70 g; Węglowodany ogółem: 430.90 g; W tym cukry: 123.55 g; Błonnik pok.: 35.55 g; Sól: 9.96 g; WW: 39.65 Por: : 548.57 %; : 1407.62 %; Ener. z T: 658.28 %; Ener. z Bł.: 124.02 %; K: 3485.38 mg;	Wartość energetyczna: 2585.05 kcal; Białko ogółem: 88.74 g; Tłuszcz: 63.99 g; Kw. tł. nasy.: 28.61 g; Węglowodany ogółem: 419.33 g; W tym cukry: 105.03 g; Błonnik pok.: 20.43 g; Sól: 5.97 g; WW: 39.89 Por: : 511.61 %; : 1509.44 %; Ener. z T: 576.94 %; Ener. z Bł.: 119.53 %; K: 2546.26 mg;
2025-03-18 wtorek	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, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek z koperkiem 40 g (MLE.) Pomidor 80 g Rukola 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek z koperkiem 80 g (MLE.) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Rukola 20 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek z koperkiem 80 g (MLE.) Pomidor 80 g Rukola 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek z koperkiem 80 g (MLE.) Jabłko 150 g Pomidor 80 g Rukola 20 g

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-23 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa	
2025-03-18 wtorek	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	Marchewkowa z ziemniakami (bez mleka) 300 g (GLU PSZ, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 90 g Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sos meksykański 80 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane () 50 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 50 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Ryż na sypko (brązowy) 180 g Sos meksykański 80 g (GLU PSZ.) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Karczek pieczony 100 g (GLU PSZ.) Sos meksykański 80 g (GLU PSZ.) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami (bez glutenu) () 300 ml (MLE, SEL.) Ryż na sypko 180 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos meksykański b/glutenu 80 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Buraczki gotowane () 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	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ, 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 porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g (SOJ.) Miód (25g) 1 szt Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Miód (25g) 1 szt Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Galaretko drobiowa z udźca kurczaka () 200 g (SEL.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g (SOJ.) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Galaretko drobiowa z udźca kurczaka () 200 g (SEL.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g (SOJ.) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Przecier owocowy jabłko-truskawka 100g 1 szt				

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-23 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.z podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2025-03-18 wtorek	Wartość energetyczna: 1061.16 kcal; Białko ogółem: 23.08 g; Tłuszcz: 7.81 g; Kw. tł. nasy.: 0.25 g; Węglowodany ogółem: 226.10 g; W tym cukry: 45.55 g; Błonnik pok.: 6.20 g; Sól: 0.73 g; WW: 22.07 Por; : 41.97 %; : 825.20 %; Ener. z T: 27.03 %; Ener. z Bł.: 8.29 %; K: 619.27 mg;	Wartość energetyczna: 1696.97 kcal; Białko ogółem: 65.39 g; Tłuszcz: 38.20 g; Kw. tł. nasy.: 17.61 g; Węglowodany ogółem: 278.30 g; W tym cukry: 87.09 g; Błonnik pok.: 16.78 g; Sól: 3.92 g; WW: 26.26 Por; : 353.52 %; : 1196.54 %; Ener. z T: 406.67 %; Ener. z Bł.: 108.53 %; K: 2611.82 mg;	Wartość energetyczna: 2381.86 kcal; Białko ogółem: 104.65 g; Tłuszcz: 50.80 g; Kw. tł. nasy.: 21.79 g; Węglowodany ogółem: 383.42 g; W tym cukry: 99.12 g; Błonnik pok.: 29.18 g; Sól: 6.71 g; WW: 35.50 Por; : 470.82 %; : 1356.11 %; Ener. z T: 491.07 %; Ener. z Bł.: 122.25 %; K: 3642.84 mg;	Wartość energetyczna: 2472.65 kcal; Białko ogółem: 109.76 g; Tłuszcz: 73.27 g; Kw. tł. nasy.: 28.53 g; Węglowodany ogółem: 357.77 g; W tym cukry: 103.82 g; Błonnik pok.: 43.54 g; Sól: 7.22 g; WW: 31.53 Por; : 521.81 %; : 1339.23 %; Ener. z T: 609.57 %; Ener. z Bł.: 148.23 %; K: 4488.23 mg;	Wartość energetyczna: 2198.64 kcal; Białko ogółem: 98.08 g; Tłuszcz: 57.58 g; Kw. tł. nasy.: 21.79 g; Węglowodany ogółem: 328.18 g; W tym cukry: 99.12 g; Błonnik pok.: 22.66 g; Sól: 4.72 g; WW: 30.69 Por; : 500.33 %; : 1186.62 %; Ener. z T: 549.99 %; Ener. z Bł.: 121.65 %; K: 3916.75 mg;
2025-03-19 środa	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 z jabłkiem prażonym 300 g (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,) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 40 g (RYB,) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ,) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g	Kasza manna z jabłkiem prażonym 300 g (GLU PSZ, MLE,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g (RYB,) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ,) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Paprykarz szczeciński 80 g (RYB, SOJ,) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ,) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Paprykarz szczeciński 80 g (RYB, SOJ,) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ,) Banan 150 g Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	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	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml (SEL,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane () 90 g Pulpet drobiowy 50 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Surówka z marchwi z olejem b/c () 50 g Fasolka szparagowa z wody* 50 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*/z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*/z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*/z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem (bez glutenu) () 300 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet drobiowy (bez glutenu) 100 g (JAJ,) Sos pietruszkowy (bez glutenu) 80 ml (MLE,) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*/z/c 250 ml

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-23 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2025-03-19 środa	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 100 ml (MLE,) Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE,)	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE,) Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE,)	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (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 porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,) Połudwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 25 g (GLU PSZ, SOJ,) Pomidorki koktajlowe 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,) Połudwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ,) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata lodowa 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Połudwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ,) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata lodowa 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata lodowa 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,)			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
		Wartość energetyczna: 1065.96 kcal; Białko ogółem: 22.86 g; Tłuszcz: 7.83 g; Kw. tł. nasy.: 0.25 g; Węglowodany ogółem: 226.66 g; W tym cukry: 44.09 g; Błonnik pok.: 4.91 g; Sól: 0.64 g; WW: 22.27 Por; : 8.58 %; : 85.05 %; Ener. z T: 6.61 %; Ener. z Bł.: 0.92 %; K: 270.25 mg;	Wartość energetyczna: 1874.45 kcal; Białko ogółem: 65.63 g; Tłuszcz: 49.12 g; Kw. tł. nasy.: 21.98 g; Węglowodany ogółem: 301.94 g; W tym cukry: 104.89 g; Błonnik pok.: 18.30 g; Sól: 5.97 g; WW: 28.51 Por; : 14.00 %; : 64.43 %; Ener. z T: 23.58 %; Ener. z Bł.: 1.95 %; K: 3093.86 mg;	Wartość energetyczna: 2627.14 kcal; Białko ogółem: 102.14 g; Tłuszcz: 61.94 g; Kw. tł. nasy.: 25.50 g; Węglowodany ogółem: 430.00 g; W tym cukry: 124.48 g; Błonnik pok.: 29.10 g; Sól: 9.91 g; WW: 40.31 Por; : 15.55 %; : 65.47 %; Ener. z T: 21.22 %; Ener. z Bł.: 2.22 %; K: 4576.89 mg;	Wartość energetyczna: 2465.18 kcal; Białko ogółem: 97.95 g; Tłuszcz: 70.98 g; Kw. tł. nasy.: 26.55 g; Węglowodany ogółem: 376.98 g; W tym cukry: 103.99 g; Błonnik pok.: 38.80 g; Sól: 10.34 g; WW: 34.12 Por; : 15.89 %; : 61.17 %; Ener. z T: 25.91 %; Ener. z Bł.: 3.15 %; K: 5001.73 mg;	Wartość energetyczna: 2170.88 kcal; Białko ogółem: 82.03 g; Tłuszcz: 67.77 g; Kw. tł. nasy.: 22.17 g; Węglowodany ogółem: 314.99 g; W tym cukry: 84.39 g; Błonnik pok.: 23.47 g; Sól: 7.30 g; WW: 29.33 Por; : 15.11 %; : 58.04 %; Ener. z T: 28.10 %; Ener. z Bł.: 2.16 %; K: 4244.51 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-23 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2025-03-20 czwartek	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 ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w ostonce niejadalnej. 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Sałatka jarzynowa () 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR,) Sałata zielona 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w ostonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Sałatka jarzynowa () 200 g (JAJ, MLE, SEL, GOR,) Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w ostonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Sałatka jarzynowa () 200 g (JAJ, MLE, SEL, GOR,) Sałata zielona 20 g	Płatki ryżowe błyskawiczne na mleku 300 g (MLE,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ,) 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,) 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	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Ziemniaczana () 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Pierogi leniwe 200 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Mus z jabłek () b/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Pierogi leniwe 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Mus z jabłek () b/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JĘCZ,) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez glutenu) () 300 ml (MLE, SEL,) Pulpet wieprzowy (bez glutenu) 100 g (JAJ,) Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml Ziemniaki gotowane () 180 g Cukinia pieczona z olejem () 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Serek homogenizowany o smaku waniliowym 140g 1 szt (MLE,) Herbatniki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,)			Herbatniki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 140g 1 szt (MLE,)

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-23 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.z podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2025-03-20 czwartek	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 Leczo z drobiem-dieta () 200 g Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Melon 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Leczo z drobiem-dieta () 300 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Melon 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Leczo z drobiem-dieta () 300 g Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Melon 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Leczo z drobiem-dieta () 300 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Melon 100 g
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Dżem 25 g 1 szt Wafle ryżowe 30 g		Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt	
		Wartość energetyczna: 1139.04 kcal; Białko ogółem: 24.68 g; Tłuszcz: 7.87 g; Kw. tł. nasy.: 0.24 g; Węglowodany ogółem: 244.19 g; W tym cukry: 44.54 g; Błonnik pok.: 7.01 g; Sól: 0.67 g; WW: 23.82 Por; : 8.67 %; : 85.75 %; Ener. z T: 6.22 %; Ener. z Bł.: 1.23 %; K: 1040.31 mg;	Wartość energetyczna: 2087.51 kcal; Białko ogółem: 76.46 g; Tłuszcz: 48.46 g; Kw. tł. nasy.: 17.56 g; Węglowodany ogółem: 347.85 g; W tym cukry: 122.49 g; Błonnik pok.: 24.55 g; Sól: 3.76 g; WW: 32.44 Por; : 14.65 %; : 66.65 %; Ener. z T: 20.89 %; Ener. z Bł.: 2.35 %; K: 3717.23 mg;	Wartość energetyczna: 2746.84 kcal; Białko ogółem: 105.13 g; Tłuszcz: 64.33 g; Kw. tł. nasy.: 20.48 g; Węglowodany ogółem: 453.95 g; W tym cukry: 131.94 g; Błonnik pok.: 37.54 g; Sól: 6.90 g; WW: 41.78 Por; : 15.31 %; : 66.11 %; Ener. z T: 21.08 %; Ener. z Bł.: 2.73 %; K: 4882.37 mg;	Wartość energetyczna: 2673.06 kcal; Białko ogółem: 107.59 g; Tłuszcz: 77.09 g; Kw. tł. nasy.: 21.11 g; Węglowodany ogółem: 411.15 g; W tym cukry: 122.34 g; Błonnik pok.: 51.22 g; Sól: 6.90 g; WW: 36.05 Por; : 16.10 %; : 61.52 %; Ener. z T: 25.96 %; Ener. z Bł.: 3.83 %; K: 5821.93 mg;	Wartość energetyczna: 2644.99 kcal; Białko ogółem: 98.63 g; Tłuszcz: 76.66 g; Kw. tł. nasy.: 18.44 g; Węglowodany ogółem: 402.00 g; W tym cukry: 110.33 g; Błonnik pok.: 30.71 g; Sól: 5.07 g; WW: 37.14 Por; : 14.92 %; : 60.79 %; Ener. z T: 26.08 %; Ener. z Bł.: 2.32 %; K: 6300.40 mg;
2025-03-21 piątek	Śniadanie	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Płatki kukurydziane na mleku 250 ml (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.) Papryka świeża 80 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.) Kielki brokuła 20 g	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Papryka świeża 80 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.) Kielki brokuła 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 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.) Papryka świeża 80 g Kielki brokuła 20 g	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Papryka świeża 80 g Kiwi 1 szt 1 szt Kielki brokuła 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	Kiwi 1 szt 1 szt			

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-23 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa	
2025-03-21 piątek	Obiad	Grycikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Kotlet z ryby (Morszczuk) 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*/z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Kotlet z ryby (Morszczuk) 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*/z/c 250 ml	Szpinakowa z makaronem (bez glutenu) () 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (RYB.) Sos koperkowy (bez glutenu) 80 ml (MLE.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*/z/c 250 ml	
	PD	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	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 porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 40 g (JAJ, GOR.) Pomidor 80 g Serek homo z natką pietruszki 50 g (MLE.) 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 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g (JAJ, GOR.) Pomidor 80 g Serek homo z natką pietruszki 50 g (MLE.) Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g (JAJ, GOR.) Pomidor 80 g Serek homo z natką pietruszki 50 g (MLE.) Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g (JAJ, GOR.) Serek homo z natką pietruszki 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.) Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.)			Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 1067.54 kcal; Białko ogółem: 23.52 g; Tłuszcz: 7.96 g; Kw. tł. nasy.: 0.25 g; Węglowodany ogółem: 226.17 g; W tym cukry: 44.06 g; Błonnik pok.: 4.93 g; Sól: 0.67 g; WW: 22.20 Por; : 8.81 %; : 84.74 %; Ener. z T: 6.71 %; Ener. z Bł.: 0.92 %; K: 287.24 mg;	Wartość energetyczna: 2197.74 kcal; Białko ogółem: 93.32 g; Tłuszcz: 67.87 g; Kw. tł. nasy.: 24.26 g; Węglowodany ogółem: 311.16 g; W tym cukry: 122.61 g; Błonnik pok.: 21.74 g; Sól: 5.29 g; WW: 29.19 Por; : 16.98 %; : 56.63 %; Ener. z T: 27.79 %; Ener. z Bł.: 1.98 %; K: 4265.49 mg;	Wartość energetyczna: 2889.29 kcal; Białko ogółem: 122.40 g; Tłuszcz: 91.98 g; Kw. tł. nasy.: 27.99 g; Węglowodany ogółem: 403.31 g; W tym cukry: 132.90 g; Błonnik pok.: 29.93 g; Sól: 7.89 g; WW: 37.55 Por; : 16.95 %; : 55.84 %; Ener. z T: 28.65 %; Ener. z Bł.: 2.07 %; K: 4933.93 mg;	Wartość energetyczna: 2774.37 kcal; Białko ogółem: 118.19 g; Tłuszcz: 91.20 g; Kw. tł. nasy.: 26.95 g; Węglowodany ogółem: 387.50 g; W tym cukry: 129.22 g; Błonnik pok.: 40.46 g; Sól: 7.21 g; WW: 34.95 Por; : 17.04 %; : 55.87 %; Ener. z T: 29.58 %; Ener. z Bł.: 2.92 %; K: 5253.27 mg;	Wartość energetyczna: 2423.32 kcal; Białko ogółem: 110.19 g; Tłuszcz: 76.41 g; Kw. tł. nasy.: 21.60 g; Węglowodany ogółem: 330.23 g; W tym cukry: 96.67 g; Błonnik pok.: 22.79 g; Sól: 5.00 g; WW: 30.89 Por; : 18.19 %; : 54.51 %; Ener. z T: 28.38 %; Ener. z Bł.: 1.88 %; K: 4424.84 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-23 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa	
2025-03-22 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 JEĆZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g Pomidor 80 g Ketchup 20 g (SEL.) Ser żółty 25 g (MLE.) Sałata lodowa 20 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JEĆZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g Pomidor 80 g Ketchup 20 g (SEL.) Ser żółty 25 g (MLE.) Sałata lodowa 20 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JEĆZ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g Ketchup 20 g (SEL.) Pomidor 80 g Ser żółty 25 g (MLE.) Sałata lodowa 20 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 75 g (SOJ.) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Banan 150 g Sałata lodowa 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	Banan 150 g				
	Obiad	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml (SEL.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 250 ml (MLE, SEL.) Kasza jaglana na sypko 90 g Gulasz wołowy 100 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 50 g Buraczki gotowane drobno tarte () 50 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Kasza jaglana na sypko 180 g Gulasz wołowy 150 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml		Koperkowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Kasza jaglana na sypko 180 g Gulasz wołowy (bez glutenu) 150 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Buraczki gotowane drobno tarte () 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	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE.) Wafelki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)				

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-23 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2025-03-22 sobota	Kolacja	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z soczewicy czerwonej 40 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Ogórek kiszony 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 razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z soczewicy czerwonej 80 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Ogórek kiszony 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z soczewicy czerwonej 80 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Ogórek kiszony 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z soczewicy czerwonej 80 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g (SOJ, SEL.) Ogórek kiszony 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Bułka maślana 1 szt 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)			Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 1065.96 kcal; Białko ogółem: 22.96 g; Tłuszcz: 7.83 g; Kw. tł. nasy.: 0.25 g; Węglowodany ogółem: 226.66 g; W tym cukry: 44.09 g; Błonnik pok.: 4.91 g; Sól: 0.67 g; WW: 22.27 Por; : 8.61 %; : 85.05 %; Ener. z T: 6.61 %; Ener. z Bł.: 0.92 %; K: 286.12 mg;	Wartość energetyczna: 2429.61 kcal; Białko ogółem: 89.49 g; Tłuszcz: 80.26 g; Kw. tł. nasy.: 38.03 g; Węglowodany ogółem: 345.42 g; W tym cukry: 117.67 g; Błonnik pok.: 20.10 g; Sól: 8.17 g; WW: 32.60 Por; : 14.73 %; : 56.87 %; Ener. z T: 29.73 %; Ener. z Bł.: 1.65 %; K: 3109.20 mg;	Wartość energetyczna: 3078.94 kcal; Białko ogółem: 117.94 g; Tłuszcz: 91.01 g; Kw. tł. nasy.: 40.30 g; Węglowodany ogółem: 461.63 g; W tym cukry: 129.51 g; Błonnik pok.: 33.61 g; Sól: 10.20 g; WW: 42.86 Por; : 15.32 %; : 59.97 %; Ener. z T: 26.60 %; Ener. z Bł.: 2.18 %; K: 4198.21 mg;	Wartość energetyczna: 2980.20 kcal; Białko ogółem: 115.06 g; Tłuszcz: 91.36 g; Kw. tł. nasy.: 40.32 g; Węglowodany ogółem: 443.32 g; W tym cukry: 121.96 g; Błonnik pok.: 42.38 g; Sól: 10.17 g; WW: 40.16 Por; : 15.44 %; : 59.50 %; Ener. z T: 27.59 %; Ener. z Bł.: 2.84 %; K: 4468.36 mg;	Wartość energetyczna: 2205.34 kcal; Białko ogółem: 78.68 g; Tłuszcz: 55.00 g; Kw. tł. nasy.: 18.97 g; Węglowodany ogółem: 356.37 g; W tym cukry: 104.49 g; Błonnik pok.: 21.68 g; Sól: 5.68 g; WW: 33.51 Por; : 14.27 %; : 64.64 %; Ener. z T: 22.44 %; Ener. z Bł.: 1.97 %; K: 3391.68 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-23 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa	
2025-03-23 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 kukurydziana na mleku 250 ml (MLE,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pomidorki koktajlowe 80 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ,) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE,) Mix sałat 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pomidorki koktajlowe 80 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ,) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE,) Mix sałat 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 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,) Pomidorki koktajlowe 80 g Ser mozzarella kulki 35 g (MLE,) Mix sałat 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ,) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE,) Pomidorki koktajlowe 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	Jabłko 150 g				
	Obiad	Grycikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 250 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki gotowane () 90 g Ćwiartka z kurczaka pieczona 50 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 50 g Brokuł gotowany* 50 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki gotowane () 180 g Ćwiartka z kurczaka pieczona 130 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem (bez glutenu) () 300 ml (SEL,) Ziemniaki gotowane () 180 g Ćwiartka z kurczaka pieczona 130 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml		
	PD	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Galaretka o smaku truskawkowym 200 g				

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-23 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2025-03-23 niedziela	Kolacja	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Połudwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Połudwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Dżem 25 g 1 szt Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Połudwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)			Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Wafle ryżowe 20 g
		Wartość energetyczna: 1067.54 kcal; Białko ogółem: 23.42 g; Tłuszcz: 7.96 g; Kw. tł. nasy.: 0.25 g; Węglowodany ogółem: 226.17 g; W tym cukry: 44.06 g; Błonnik pok.: 4.93 g; Sól: 0.64 g; WW: 22.20 Por; : 8.77 %; : 84.74 %; Ener. z T: 6.71 %; Ener. z Bł.: 0.92 %; K: 271.37 mg;	Wartość energetyczna: 1771.37 kcal; Białko ogółem: 72.14 g; Tłuszcz: 50.54 g; Kw. tł. nasy.: 23.32 g; Węglowodany ogółem: 264.47 g; W tym cukry: 92.63 g; Błonnik pok.: 15.05 g; Sól: 4.29 g; WW: 25.05 Por; : 16.29 %; : 59.72 %; Ener. z T: 25.68 %; Ener. z Bł.: 1.70 %; K: 2677.60 mg;	Wartość energetyczna: 2620.32 kcal; Białko ogółem: 125.70 g; Tłuszcz: 77.55 g; Kw. tł. nasy.: 30.27 g; Węglowodany ogółem: 367.65 g; W tym cukry: 99.92 g; Błonnik pok.: 25.69 g; Sól: 8.28 g; WW: 34.31 Por; : 19.19 %; : 56.12 %; Ener. z T: 26.64 %; Ener. z Bł.: 1.96 %; K: 4348.63 mg;	Wartość energetyczna: 2512.40 kcal; Białko ogółem: 123.30 g; Tłuszcz: 78.15 g; Kw. tł. nasy.: 30.30 g; Węglowodany ogółem: 347.57 g; W tym cukry: 93.44 g; Błonnik pok.: 37.39 g; Sól: 8.01 g; WW: 31.16 Por; : 19.63 %; : 55.34 %; Ener. z T: 27.99 %; Ener. z Bł.: 2.98 %; K: 4794.46 mg;	Wartość energetyczna: 2452.30 kcal; Białko ogółem: 106.10 g; Tłuszcz: 83.77 g; Kw. tł. nasy.: 29.51 g; Węglowodany ogółem: 326.50 g; W tym cukry: 98.89 g; Błonnik pok.: 21.43 g; Sól: 5.49 g; WW: 30.57 Por; : 17.31 %; : 53.26 %; Ener. z T: 30.74 %; Ener. z Bł.: 1.75 %; K: 4203.11 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-23 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
2025-03-17 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne 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 graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Hummus z ciecierzycy 80 g (MLE,) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE,) Pomidor 80 g Pomarańcza 150 g Roszponka 20 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE,)	Płatki kukurydziane na mleku 250 ml (MLE,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE,) Pomidor 80 g Roszponka 20 g	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml (MLE,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE,) Pomidor 80 g Roszponka 20 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE,) Jabłko pieczone 150 g Pomidor b/skórki 80 g Roszponka 20 g
	II ŚN		Jabłko pieczone 150 g	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, SEL,) Makaron pełnoziarnisty z serem 300 g (GLU PSZ, MLE,) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL,) Makaron 180 g (GLU PSZ,) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ,) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron z serem 200 g (GLU PSZ, MLE,) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron z serem 300 g (GLU PSZ, MLE,) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	
PD		Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (MLE,)	Budyń o smaku waniliowym z/c 100 ml (MLE,) Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ,)	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (MLE,) Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ,)		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-23 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	
2025-03-17 poniedziałek	Kolacja	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ser żółty 35 g (MLE.) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g (SOJ. SEL.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g (SOJ. SEL.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jogurt brzoskwinowy 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 50 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 75 g (SOJ. SEL.) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	
	Wartość energetyczna: 2666.94 kcal; Białko ogółem: 106.33 g; Tłuszcz: 73.81 g; Kw. tł. nasy.: 38.04 g; Węglowodany ogółem: 402.54 g; W tym cukry: 105.75 g; Błonnik pok.: 35.61 g; Sól: 7.60 g; WW: 36.79 Por; : 439.11 %; : 1355.81 %; Ener. z T: 609.08 %; Ener. z Bł.: 122.66 %; K: 3080.22 mg;	Wartość energetyczna: 2528.43 kcal; Białko ogółem: 104.05 g; Tłuszcz: 66.34 g; Kw. tł. nasy.: 27.14 g; Węglowodany ogółem: 392.12 g; W tym cukry: 110.54 g; Błonnik pok.: 30.72 g; Sól: 8.73 g; WW: 36.12 Por; : 332.15 %; : 1068.24 %; Ener. z T: 569.01 %; Ener. z Bł.: 49.13 %; K: 3685.45 mg;	Wartość energetyczna: 2157.04 kcal; Białko ogółem: 81.84 g; Tłuszcz: 54.67 g; Kw. tł. nasy.: 29.14 g; Węglowodany ogółem: 337.00 g; W tym cukry: 99.68 g; Błonnik pok.: 16.36 g; Sól: 5.00 g; WW: 32.17 Por; : 380.18 %; : 1289.87 %; Ener. z T: 523.17 %; Ener. z Bł.: 104.35 %; K: 2278.99 mg;	Wartość energetyczna: 2791.48 kcal; Białko ogółem: 110.80 g; Tłuszcz: 63.65 g; Kw. tł. nasy.: 32.71 g; Węglowodany ogółem: 447.63 g; W tym cukry: 119.16 g; Błonnik pok.: 21.28 g; Sól: 8.45 g; WW: 42.76 Por; : 461.67 %; : 1451.11 %; Ener. z T: 579.55 %; Ener. z Bł.: 107.67 %; K: 2695.02 mg;	Wartość energetyczna: 2435.47 kcal; Białko ogółem: 98.69 g; Tłuszcz: 54.30 g; Kw. tł. nasy.: 29.20 g; Węglowodany ogółem: 395.93 g; W tym cukry: 108.06 g; Błonnik pok.: 23.04 g; Sól: 8.60 g; WW: 37.44 Por; : 425.77 %; : 1296.25 %; Ener. z T: 501.20 %; Ener. z Bł.: 109.85 %; K: 2584.05 mg;	
2025-03-18 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ. MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE.) Pomidor 80 g Jabłko 150 g Rukola 20 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ. MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek 80 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 250 ml (GLU PSZ. MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek z koperkiem 40 g (MLE.) Pomidor 80 g Rukola 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ. MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek z koperkiem 80 g (MLE.) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Rukola 20 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ. MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek z koperkiem 80 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Rukola 20 g

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-23 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	
2025-03-18 wtorek	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g					
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kotlety sojowe 100 g (SOJ.) Sos meksykański 80 g (GLU PSZ.) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Dynia z wody 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 180 g Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 180 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 180 g Klopsik 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		Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek a'la homogenizowany 80 g (MLE.) Miód (25g) 1 szt Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g (SOJ.) Serek a'la homogenizowany 80 g (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g (SOJ.) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g (SOJ.) Serek a'la homogenizowany 80 g (MLE.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 100g 1 szt	Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	Przecier owocowy jabłko-truskawka 100g 1 szt			

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-23 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
2025-03-18 wtorek		Wartość energetyczna: 2197.89 kcal; Białko ogółem: 93.24 g; Tłuszcz: 43.54 g; Kw. tł. nasy.: 20.62 g; Węglowodany ogółem: 365.09 g; W tym cukry: 102.78 g; Błonnik pok.: 43.15 g; Sól: 4.93 g; WW: 32.31 Por; : 446.23 %; : 1328.13 %; Ener. z T: 455.66 %; Ener. z Bł.: 141.91 %; K: 3363.76 mg;	Wartość energetyczna: 2274.51 kcal; Białko ogółem: 110.48 g; Tłuszcz: 44.17 g; Kw. tł. nasy.: 22.54 g; Węglowodany ogółem: 363.41 g; W tym cukry: 106.90 g; Błonnik pok.: 20.10 g; Sól: 5.42 g; WW: 34.34 Por; : 370.78 %; : 1091.54 %; Ener. z T: 397.50 %; Ener. z Bł.: 42.57 %; K: 4241.32 mg;	Wartość energetyczna: 1806.68 kcal; Białko ogółem: 67.08 g; Tłuszcz: 37.75 g; Kw. tł. nasy.: 17.57 g; Węglowodany ogółem: 305.25 g; W tym cukry: 86.64 g; Błonnik pok.: 16.22 g; Sól: 3.53 g; WW: 28.96 Por; : 353.80 %; : 1251.62 %; Ener. z T: 381.06 %; Ener. z Bł.: 103.97 %; K: 2754.88 mg;	Wartość energetyczna: 2350.55 kcal; Białko ogółem: 104.04 g; Tłuszcz: 46.12 g; Kw. tł. nasy.: 21.25 g; Węglowodany ogółem: 388.06 g; W tym cukry: 100.50 g; Błonnik pok.: 23.18 g; Sól: 6.22 g; WW: 36.53 Por; : 466.12 %; : 1385.56 %; Ener. z T: 436.60 %; Ener. z Bł.: 111.90 %; K: 3750.56 mg;	Wartość energetyczna: 2312.18 kcal; Białko ogółem: 103.06 g; Tłuszcz: 54.89 g; Kw. tł. nasy.: 24.14 g; Węglowodany ogółem: 360.35 g; W tym cukry: 102.74 g; Błonnik pok.: 23.55 g; Sól: 5.64 g; WW: 33.73 Por; : 473.32 %; : 1251.20 %; Ener. z T: 473.48 %; Ener. z Bł.: 112.49 %; K: 3643.43 mg;
2025-03-19 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paprykarz szczeciński 100 g (RYB, SOJ.) Banan 150 g Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Dżem 25 g 1 szt	Kasza manna z jabłkiem prażonym 300 g (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.) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 40 g (RYB.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Kasza manna z jabłkiem prażonym 300 g (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g (RYB.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Banan 150 g Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g
	II ŚN	Banan 150 g				
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Kotlet z jaj 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 90 g Pulpet drobiowy 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z marchwi z olejem b/c () 50 g Fasolka szparagowa z wody* 50 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-23 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
2025-03-19 środa	PD		Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE)	Budyń o smaku śmietankowym z/c 100 ml (MLE) Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ , MLE)	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE) Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ , MLE)	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 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 80 g (SOJ, GOR.) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE , może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata lodowa 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g (GLU PSZ , SOJ.) 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) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE , może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 25 g (GLU PSZ , SOJ.) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE , może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g (GLU PSZ , SOJ.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 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 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE , może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g (GLU PSZ , SOJ.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata lodowa 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.)				
		Wartość energetyczna: 2643.96 kcal; Białko ogółem: 81.18 g; Tłuszcz: 96.15 g; Kw. tł. nasy.: 26.33 g; Węglowodany ogółem: 377.35 g; W tym cukry: 86.63 g; Błonnik pok.: 37.60 g; Sól: 9.75 g; WW: 34.13 Por; : 12.28 %; : 57.09 %; Ener. z T: 32.73 %; Ener. z Bł.: 2.84 %; K: 4364.94 mg;	Wartość energetyczna: 2416.43 kcal; Białko ogółem: 89.38 g; Tłuszcz: 56.71 g; Kw. tł. nasy.: 22.33 g; Węglowodany ogółem: 399.38 g; W tym cukry: 122.89 g; Błonnik pok.: 25.32 g; Sól: 7.64 g; WW: 37.58 Por; : 14.79 %; : 66.11 %; Ener. z T: 21.12 %; Ener. z Bł.: 2.10 %; K: 4133.86 mg;	Wartość energetyczna: 1881.90 kcal; Białko ogółem: 65.62 g; Tłuszcz: 49.21 g; Kw. tł. nasy.: 22.00 g; Węglowodany ogółem: 304.11 g; W tym cukry: 107.41 g; Błonnik pok.: 18.96 g; Sól: 4.59 g; WW: 28.71 Por; : 13.95 %; : 64.64 %; Ener. z T: 23.53 %; Ener. z Bł.: 2.02 %; K: 3267.65 mg;	Wartość energetyczna: 2660.93 kcal; Białko ogółem: 102.91 g; Tłuszcz: 62.88 g; Kw. tł. nasy.: 25.54 g; Węglowodany ogółem: 436.18 g; W tym cukry: 127.11 g; Błonnik pok.: 30.01 g; Sól: 8.63 g; WW: 40.88 Por; : 15.47 %; : 65.57 %; Ener. z T: 21.27 %; Ener. z Bł.: 2.26 %; K: 4776.57 mg;	Wartość energetyczna: 2288.47 kcal; Białko ogółem: 83.71 g; Tłuszcz: 58.59 g; Kw. tł. nasy.: 23.55 g; Węglowodany ogółem: 370.78 g; W tym cukry: 102.21 g; Błonnik pok.: 29.43 g; Sól: 8.23 g; WW: 34.37 Por; : 14.63 %; : 64.81 %; Ener. z T: 23.04 %; Ener. z Bł.: 2.57 %; K: 4282.74 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-23 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
2025-03-20 czwartek	Sniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 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,) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 75 g (SOJ,)	Płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU OW,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w ostonce niejadalnej. 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL,) Sałata zielona 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW,) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w ostonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Sałatka jarzynowa - dieta () 200 g (MLE, SEL,) Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w ostonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Dżem 25 g 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN		Jabłko pieczone 150 g			
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,) Kaszotto wegetariańskie z tofu * 300 g (GLU PSZ, SOJ, SEL,) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Cukinia pieczona z olejem () 100 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,) Cukinia pieczona z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Pierogi leniwe 200 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Mus z jabłek () b/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Pierogi leniwe 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Mus z jabłek () b/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JECZ,) Cukinia pieczona z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
PD		Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml	Serek homogenizowany o smaku waniliowym 140g 1 szt (MLE,) Herbatniki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,)			

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-23 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
2025-03-20 czwartek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Leczo wegetariańskie 300 g Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Melon 100 g	Twarożek 100 g (MLE.) Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Leczo z drobiem-dieta () 200 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Melon 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Leczo z drobiem-dieta () 300 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Melon 100 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Leczo z drobiem-dieta () 300 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Melon 100 g
	PN	Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt			Dżem 25 g 1 szt Wafle ryżowe 30 g	
		Wartość energetyczna: 2591.73 kcal; Białko ogółem: 75.79 g; Tłuszcz: 85.87 g; Kw. tł. nasy.: 26.41 g; Węglowodany ogółem: 392.64 g; W tym cukry: 112.03 g; Błonnik pok.: 48.11 g; Sól: 7.25 g; WW: 34.47 Por; : 11.70 %; : 60.60 %; Ener. z T: 29.82 %; Ener. z Bł.: 3.71 %; K: 5006.37 mg;	Wartość energetyczna: 2453.90 kcal; Białko ogółem: 99.35 g; Tłuszcz: 56.66 g; Kw. tł. nasy.: 22.28 g; Węglowodany ogółem: 397.08 g; W tym cukry: 112.14 g; Błonnik pok.: 20.42 g; Sól: 6.12 g; WW: 37.80 Por; : 16.19 %; : 64.73 %; Ener. z T: 20.78 %; Ener. z Bł.: 1.66 %; K: 4183.33 mg;	Wartość energetyczna: 2028.06 kcal; Białko ogółem: 76.67 g; Tłuszcz: 40.86 g; Kw. tł. nasy.: 16.73 g; Węglowodany ogółem: 349.75 g; W tym cukry: 122.64 g; Błonnik pok.: 24.31 g; Sól: 3.49 g; WW: 32.64 Por; : 15.12 %; : 68.98 %; Ener. z T: 18.13 %; Ener. z Bł.: 2.40 %; K: 3775.70 mg;	Wartość energetyczna: 2647.94 kcal; Białko ogółem: 105.45 g; Tłuszcz: 49.73 g; Kw. tł. nasy.: 19.14 g; Węglowodany ogółem: 460.50 g; W tym cukry: 131.74 g; Błonnik pok.: 34.76 g; Sól: 6.47 g; WW: 42.68 Por; : 15.93 %; : 69.56 %; Ener. z T: 16.90 %; Ener. z Bł.: 2.63 %; K: 4885.31 mg;	Wartość energetyczna: 2328.42 kcal; Białko ogółem: 94.30 g; Tłuszcz: 54.56 g; Kw. tł. nasy.: 15.63 g; Węglowodany ogółem: 380.40 g; W tym cukry: 116.10 g; Błonnik pok.: 32.63 g; Sól: 6.44 g; WW: 34.80 Por; : 16.20 %; : 65.35 %; Ener. z T: 21.09 %; Ener. z Bł.: 2.80 %; K: 4764.08 mg;
2025-03-21 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 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.) Papryka świeża 80 g Kiwi 1 szt 1 szt Kiełki brokuła 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 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.)	Płatki kukurydziane na mleku 250 ml (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 80 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.) Sałata zielona 20 g	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.) Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, 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 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.) Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN		Jabłko pieczone 150 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-23 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	
2025-03-21 piątek	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Kotlet z ryby (Morszczuk) 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml		
	PD	Jogurt brzoskwiniowy 150g 1 szt (MLE.)					
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g (JAJ, GOR.) Serek homo z natką pietruszki 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ.) 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 40 g (JAJ, MLE.) Serek homo z natką pietruszki 25 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z jaj 80 g (JAJ, MLE.) Serek homo z natką pietruszki 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z jaj 80 g (JAJ, MLE.) Pomidor b/skórki 80 g Serek homo z natką pietruszki 50 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.) Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.) Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.)			
		Wartość energetyczna: 2675.39 kcal; Białko ogółem: 114.54 g; Tłuszcz: 85.85 g; Kw. tł. nasy.: 24.48 g; Węglowodany ogółem: 374.60 g; W tym cukry: 102.67 g; Błonnik pok.: 32.36 g; Sól: 7.74 g; WW: 34.40 Por; : 17.12 %; : 56.01 %; Ener. z T: 28.88 %; Ener. z Bł.: 2.42 %; K: 4602.73 mg;	Wartość energetyczna: 2449.95 kcal; Białko ogółem: 109.99 g; Tłuszcz: 66.04 g; Kw. tł. nasy.: 21.98 g; Węglowodany ogółem: 367.22 g; W tym cukry: 108.33 g; Błonnik pok.: 26.12 g; Sól: 8.26 g; WW: 34.30 Por; : 17.96 %; : 59.96 %; Ener. z T: 24.26 %; Ener. z Bł.: 2.13 %; K: 3975.81 mg;	Wartość energetyczna: 2096.10 kcal; Białko ogółem: 95.48 g; Tłuszcz: 58.33 g; Kw. tł. nasy.: 23.92 g; Węglowodany ogółem: 303.55 g; W tym cukry: 112.93 g; Błonnik pok.: 20.50 g; Sól: 5.32 g; WW: 28.47 Por; : 18.22 %; : 57.93 %; Ener. z T: 25.05 %; Ener. z Bł.: 1.96 %; K: 4153.37 mg;	Wartość energetyczna: 2742.13 kcal; Białko ogółem: 133.07 g; Tłuszcz: 76.44 g; Kw. tł. nasy.: 27.46 g; Węglowodany ogółem: 390.86 g; W tym cukry: 122.55 g; Błonnik pok.: 30.26 g; Sól: 8.30 g; WW: 36.19 Por; : 19.41 %; : 57.02 %; Ener. z T: 25.09 %; Ener. z Bł.: 2.21 %; K: 5029.35 mg;	Wartość energetyczna: 2584.91 kcal; Białko ogółem: 127.11 g; Tłuszcz: 71.31 g; Kw. tł. nasy.: 23.99 g; Węglowodany ogółem: 370.35 g; W tym cukry: 94.02 g; Błonnik pok.: 28.67 g; Sól: 7.71 g; WW: 34.27 Por; : 19.67 %; : 57.31 %; Ener. z T: 24.83 %; Ener. z Bł.: 2.22 %; K: 4583.36 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-23 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
2025-03-22 sobota	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JEĆZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 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.) Miód (25g) 2 szt Pomidor 80 g Banan 150 g Sałata lodowa 20 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JEĆZ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Miód (25g) 1 szt	Płatki jęczmienne na mleku 250 ml (MLE, GLU JEĆZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ.) Pomidor 80 g Miód (25g) 1 szt Sałata lodowa 20 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JEĆZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Miód (25g) 1 szt Sałata lodowa 20 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JEĆZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Miód (25g) 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Banan 150 g Sałata lodowa 20 g
	II ŚN		Banan 150 g			
	Obiad	Koperkowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Kasza jaglana na sypko 180 g Gulasz sojowy z warzywami * 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml (SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Klopsik drobiowy z udźca 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 250 ml (MLE, SEL.) Kasza jaglana na sypko 90 g Gulasz wołowy 60 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane drobno tarte () 50 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 50 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Kasza jaglana na sypko 180 g Gulasz wołowy 120 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Kasza jaglana na sypko 180 g Gulasz wołowy 150 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
PD		Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE.)	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE.) Wafelki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)			

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-23 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
2025-03-22 sobota	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 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 soczewicy czerwonej 80 g Ser żółty 25 g (MLE.) Ogórek kiszony 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) 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 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) 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 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 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
	PN	Bułka maślana 1 szt 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)				
		Wartość energetyczna: 2682.30 kcal; Białko ogółem: 93.14 g; Tłuszcz: 62.57 g; Kw. tł. nasy.: 23.72 g; Węglowodany ogółem: 451.07 g; W tym cukry: 102.65 g; Błonnik pok.: 45.98 g; Sól: 8.36 g; WW: 40.53 Por; : 13.89 %; : 67.26 %; Ener. z T: 20.99 %; Ener. z Bł.: 3.43 %; K: 3469.32 mg;	Wartość energetyczna: 2601.74 kcal; Białko ogółem: 98.63 g; Tłuszcz: 59.80 g; Kw. tł. nasy.: 22.74 g; Węglowodany ogółem: 430.59 g; W tym cukry: 113.64 g; Błonnik pok.: 27.17 g; Sól: 9.73 g; WW: 40.44 Por; : 15.16 %; : 66.20 %; Ener. z T: 20.69 %; Ener. z Bł.: 2.09 %; K: 4276.24 mg;	Wartość energetyczna: 2125.82 kcal; Białko ogółem: 71.35 g; Tłuszcz: 52.92 g; Kw. tł. nasy.: 26.03 g; Węglowodany ogółem: 349.88 g; W tym cukry: 117.39 g; Błonnik pok.: 18.04 g; Sól: 5.94 g; WW: 33.27 Por; : 13.42 %; : 65.83 %; Ener. z T: 22.40 %; Ener. z Bł.: 1.70 %; K: 2872.78 mg;	Wartość energetyczna: 2769.33 kcal; Białko ogółem: 104.27 g; Tłuszcz: 63.43 g; Kw. tł. nasy.: 28.67 g; Węglowodany ogółem: 457.91 g; W tym cukry: 127.92 g; Błonnik pok.: 27.07 g; Sól: 9.74 g; WW: 43.14 Por; : 15.06 %; : 66.14 %; Ener. z T: 20.62 %; Ener. z Bł.: 1.96 %; K: 3633.32 mg;	Wartość energetyczna: 2442.02 kcal; Białko ogółem: 102.54 g; Tłuszcz: 49.82 g; Kw. tł. nasy.: 20.84 g; Węglowodany ogółem: 407.64 g; W tym cukry: 107.31 g; Błonnik pok.: 25.61 g; Sól: 9.37 g; WW: 38.22 Por; : 16.80 %; : 66.77 %; Ener. z T: 18.36 %; Ener. z Bł.: 2.10 %; K: 3592.98 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-23 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
2025-03-23 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta warzywna* 80 g (SEL.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Pomidorki koktajlowe 80 g Jabłko 150 g Mix sałat 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 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.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.)	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pomidor 80 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Mix sałat 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pomidor 80 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Mix sałat 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pomidor b/skórki 80 g Jabłko pieczone 150 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Mix sałat 20 g
	II ŚN			Jabłko pieczone 150 g		
	Obiad	Grysikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Kotlety sojowe 100 g (SOJ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 100 g Dynia z wody 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 250 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 90 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 50 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 50 g Brokuł gotowany* 50 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 130 g Brokuł gotowany* 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 130 g Dynia z wody 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
PD		Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	Galaretka o smaku truskawkowym 200 g			

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-23 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
2025-03-23 niedziela	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 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>) Hummus 100 g (<u>SEZ.</u>) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Połudwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</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>) Dżem 25 g 1 szt Połudwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Połudwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Połudwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)		
		Wartość energetyczna: 2305.81 kcal; Białko ogółem: 78.99 g; Tłuszcz: 71.48 g; Kw. tł. nasy.: 22.90 g; Węglowodany ogółem: 346.05 g; W tym cukry: 93.76 g; Błonnik pok.: 42.38 g; Sól: 7.05 g; WW: 30.37 Por; : 13.70 %; : 60.03 %; Ener. z T: 27.90 %; Ener. z Bł.: 3.68 %; K: 3807.55 mg;	Wartość energetyczna: 2234.37 kcal; Białko ogółem: 103.85 g; Tłuszcz: 59.30 g; Kw. tł. nasy.: 26.66 g; Węglowodany ogółem: 326.99 g; W tym cukry: 95.72 g; Błonnik pok.: 18.42 g; Sól: 7.54 g; WW: 30.95 Por; : 18.59 %; : 58.54 %; Ener. z T: 23.89 %; Ener. z Bł.: 1.65 %; K: 3497.97 mg;	Wartość energetyczna: 1762.91 kcal; Białko ogółem: 72.15 g; Tłuszcz: 49.53 g; Kw. tł. nasy.: 23.26 g; Węglowodany ogółem: 264.59 g; W tym cukry: 92.72 g; Błonnik pok.: 15.08 g; Sól: 4.30 g; WW: 25.06 Por; : 16.37 %; : 60.04 %; Ener. z T: 25.29 %; Ener. z Bł.: 1.71 %; K: 2685.65 mg;	Wartość energetyczna: 2590.92 kcal; Białko ogółem: 125.21 g; Tłuszcz: 74.86 g; Kw. tł. nasy.: 30.09 g; Węglowodany ogółem: 365.71 g; W tym cukry: 100.14 g; Błonnik pok.: 23.56 g; Sól: 8.28 g; WW: 34.32 Por; : 19.33 %; : 56.46 %; Ener. z T: 26.00 %; Ener. z Bł.: 1.82 %; K: 4299.54 mg;	Wartość energetyczna: 2385.99 kcal; Białko ogółem: 120.16 g; Tłuszcz: 69.43 g; Kw. tł. nasy.: 29.78 g; Węglowodany ogółem: 328.07 g; W tym cukry: 99.75 g; Błonnik pok.: 22.92 g; Sól: 8.42 g; WW: 30.61 Por; : 20.14 %; : 55.00 %; Ener. z T: 26.19 %; Ener. z Bł.: 1.92 %; K: 4191.43 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,