

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-10 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2025-03-10 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g Banan 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Mix sałat 20 g Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Masłanka 150 ml (<u>MLE</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Mix sałat 20 g Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE</u>)
	II ŚN			Banan 150 g	Jabłko 150 g	
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż brązowy z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Naleśniki z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 200 g (<u>SEL</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	
	PD			Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szykowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Salata zielona 10 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>) Ser żółty 25 g (<u>MLE</u>) Szykowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Ogórek kiszony 80 g Salata 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>) Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE</u>) Szykowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 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>) Ser żółty 25 g (<u>MLE</u>) Szykowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PN		Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ</u>)	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-10 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
5-03-10 poniedziałek	Wartość energetyczna: 2265.64 kcal; Białko ogółem: 89.09 g; Tłuszcz: 43.33 g; Kw. tł. nasy.: 22.68 g; Węglowodany ogółem: 391.03 g; W tym cukry: 151.21 g; Błonnik pok.: 29.31 g; Sól: 9.19 g; WW: 36.22 Por; : 15.73 %; : 69.04 %; Ener. z T: 17.21 %; Ener. z Bł.: 2.59 %; K: 3024.39 mg;	Wartość energetyczna: 2467.04 kcal; Białko ogółem: 95.75 g; Tłuszcz: 47.35 g; Kw. tł. nasy.: 25.07 g; Węglowodany ogółem: 425.59 g; W tym cukry: 176.21 g; Błonnik pok.: 29.35 g; Sól: 9.41 g; WW: 39.69 Por; : 15.53 %; : 69.00 %; Ener. z T: 17.28 %; Ener. z Bł.: 2.38 %; K: 3308.33 mg;	Wartość energetyczna: 2831.62 kcal; Białko ogółem: 121.36 g; Tłuszcz: 64.39 g; Kw. tł. nasy.: 29.61 g; Węglowodany ogółem: 450.44 g; W tym cukry: 176.94 g; Błonnik pok.: 24.28 g; Sól: 9.44 g; WW: 42.79 Por; : 17.14 %; : 63.63 %; Ener. z T: 20.46 %; Ener. z Bł.: 1.71 %; K: 3347.33 mg;	Wartość energetyczna: 2504.69 kcal; Białko ogółem: 97.96 g; Tłuszcz: 41.83 g; Kw. tł. nasy.: 21.93 g; Węglowodany ogółem: 443.88 g; W tym cukry: 179.69 g; Błonnik pok.: 19.02 g; Sól: 6.74 g; WW: 42.67 Por; : 15.64 %; : 70.89 %; Ener. z T: 15.03 %; Ener. z Bł.: 1.52 %; K: 3397.02 mg;	Wartość energetyczna: 2431.62 kcal; Białko ogółem: 118.75 g; Tłuszcz: 69.20 g; Kw. tł. nasy.: 27.08 g; Węglowodany ogółem: 354.47 g; W tym cukry: 54.77 g; Błonnik pok.: 51.01 g; Sól: 12.73 g; WW: 30.43 Por; : 19.53 %; : 58.31 %; Ener. z T: 25.61 %; Ener. z Bł.: 4.20 %; K: 3938.62 mg;
Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JEJCZ.) 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.) 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 koktajlowy 80 g Roszponka 20 g Pomarańcza 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JEJCZ.) 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.) 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.) Roszponka 20 g Pomidor koktajlowy 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JEJCZ.) 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.) 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.) Roszponka 20 g Pomidor koktajlowy 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JEJCZ.) 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 Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenny 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 koktajlowy 80 g Roszponka 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
II ŚN		Pomarańcza 150 g		Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 150 g
Obiad	Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka wielowarzywna z olejem 100 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka wielowarzywna z olejem 100 g (SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml		Pomidorowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
PD		Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.)
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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkami wody wędzona parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Rzepa biała 80 g Salata zielona 20 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) 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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkami wody wędzona parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Rzepa biała 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkami wody wędzona parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Rzepa biała 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkami wody wędzona parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkami wody wędzona parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Rzepa biała 80 g Salata zielona 20 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-10 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2025-03-11 wtorek	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 100g 1 szt Wafle ryżowe 20 g				Chleb razowy żytnio-pszenny 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 10 g
		Wartość energetyczna: 2169.64 kcal; Białko ogółem: 108.51 g; Tłuszcz: 52.79 g; Kw. tł. nasy.: 24.68 g; Węglowodany ogółem: 329.39 g; W tym cukry: 90.64 g; Błonnik pok.: 34.82 g; Sól: 9.61 g; WW: 29.61 Por; : 20.01 %; : 60.73 %; Ener. z T: 21.90 %; Ener. z Bł.: 3.21 %; K: 4296.24 mg;	Wartość energetyczna: 2299.53 kcal; Białko ogółem: 111.04 g; Tłuszcz: 55.63 g; Kw. tł. nasy.: 24.68 g; Węglowodany ogółem: 352.36 g; W tym cukry: 90.57 g; Błonnik pok.: 34.77 g; Sól: 9.78 g; WW: 31.92 Por; : 19.32 %; : 61.29 %; Ener. z T: 21.77 %; Ener. z Bł.: 3.02 %; K: 4292.92 mg;		Wartość energetyczna: 2361.25 kcal; Białko ogółem: 114.41 g; Tłuszcz: 52.63 g; Kw. tł. nasy.: 24.44 g; Węglowodany ogółem: 367.15 g; W tym cukry: 96.36 g; Błonnik pok.: 26.51 g; Sól: 9.27 g; WW: 34.21 Por; : 19.38 %; : 62.20 %; Ener. z T: 20.06 %; Ener. z Bł.: 2.25 %; K: 4416.00 mg;	Wartość energetyczna: 2110.56 kcal; Białko ogółem: 111.77 g; Tłuszcz: 58.12 g; Kw. tł. nasy.: 27.03 g; Węglowodany ogółem: 302.02 g; W tym cukry: 47.45 g; Błonnik pok.: 47.06 g; Sól: 10.08 g; WW: 25.69 Por; : 21.18 %; : 57.24 %; Ener. z T: 24.79 %; Ener. z Bł.: 4.46 %; K: 4514.94 mg;
2025-03-12 środa	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.) 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.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Kielki rzodkiewki 20 g Jabłko 1 szt 1 szt	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.) 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.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Kielki rzodkiewki 20 g Pomidor 80 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa 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.) Serek a'la homogenizowany 80 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Kielki rzodkiewki 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 długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek a'la homogenizowany 80 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek a'la homogenizowany 80 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Kielki rzodkiewki 20 g
	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 1 szt 1 szt	
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 300 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Kasza jaglana na sypko 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml		Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jaglana na sypko 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 300 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Kasza jaglana na sypko 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	
PD	Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (MLE.)				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g (GLU PSZ, SOJ.) Sałata zielona 10 g	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-10 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2025-03-12 środa	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>) Paprykarz szczeciński 80 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	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>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Paprykarz szczeciński 80 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 20 g Pomidor 80 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>) Paprykarz szczeciński 80 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)		
	Wartość energetyczna: 2493.61 kcal; Białko ogółem: 106.17 g; Tłuszcz: 75.42 g; Kw. tł. nasy.: 25.71 g; Węglowodany ogółem: 362.50 g; W tym cukry: 76.53 g; Błonnik pok.: 34.88 g; Sól: 9.51 g; WW: 32.74 Por; : 17.03 %; : 58.15 %; Ener. z T: 27.22 %; Ener. z Bt.: 2.80 %; K: 3758.66 mg;	Wartość energetyczna: 2668.41 kcal; Białko ogółem: 112.84 g; Tłuszcz: 79.44 g; Kw. tł. nasy.: 28.10 g; Węglowodany ogółem: 390.41 g; W tym cukry: 94.88 g; Błonnik pok.: 34.92 g; Sól: 9.74 g; WW: 35.54 Por; : 16.91 %; : 58.52 %; Ener. z T: 26.80 %; Ener. z Bt.: 2.62 %; K: 4042.46 mg;	Wartość energetyczna: 2605.42 kcal; Białko ogółem: 110.72 g; Tłuszcz: 64.63 g; Kw. tł. nasy.: 26.21 g; Węglowodany ogółem: 407.73 g; W tym cukry: 105.71 g; Błonnik pok.: 27.85 g; Sól: 7.08 g; WW: 38.09 Por; : 17.00 %; : 62.60 %; Ener. z T: 22.33 %; Ener. z Bt.: 2.14 %; K: 3884.11 mg;	Wartość energetyczna: 2318.32 kcal; Białko ogółem: 107.53 g; Tłuszcz: 74.19 g; Kw. tł. nasy.: 26.28 g; Węglowodany ogółem: 325.03 g; W tym cukry: 45.75 g; Błonnik pok.: 42.03 g; Sól: 11.79 g; WW: 28.23 Por; : 18.55 %; : 56.08 %; Ener. z T: 28.80 %; Ener. z Bt.: 3.63 %; K: 4126.76 mg;	
2025-03-13 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z fasoli 80 g Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor 80 g Rukola 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z fasoli 80 g Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor 80 g Rukola 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Rukola 20 g	Maślanka 150 ml (<u>MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z fasoli 80 g Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor 80 g Rukola 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		II ŚN	Mandarynka 2 szt		
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z łop wp () 300 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka z rzodkwi i jabłka () 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z łop wp () 300 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z rzodkwi i jabłka () 100 g (<u>MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z łop wp () 300 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka z rzodkwi i jabłka () 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Musli 30 g (<u>GLU PSZ, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: OZI, SOJ, MLE, ORZ.</u>)			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Płatki owsiane 20 g (<u>GLU OW.</u>)	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-10 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2025-03-13 czwartek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Leczo z drobiem-dieta * 300 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Leczo z drobiem-dieta * 300 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml 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>) Leczo z drobiem-dieta * 300 g Jabłko 1 szt 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Leczo z drobiem-dieta * 300 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Leczo z drobiem-dieta * 300 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt					Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2407.80 kcal; Białko ogółem: 101.28 g; Tłuszcz: 55.00 g; Kw. tł. nasy.: 17.53 g; Węglowodany ogółem: 395.54 g; W tym cukry: 95.70 g; Błonnik pok.: 44.66 g; Sól: 6.06 g; WW: 35.18 Por; : 16.83 %; : 65.71 %; Ener. z T: 20.56 %; Ener. z Bł.: 3.71 %; K: 4619.87 mg;	Wartość energetyczna: 2610.90 kcal; Białko ogółem: 110.58 g; Tłuszcz: 60.16 g; Kw. tł. nasy.: 19.65 g; Węglowodany ogółem: 424.04 g; W tym cukry: 105.30 g; Błonnik pok.: 47.15 g; Sól: 6.57 g; WW: 37.76 Por; : 16.94 %; : 64.96 %; Ener. z T: 20.74 %; Ener. z Bł.: 3.61 %; K: 4919.87 mg;	Wartość energetyczna: 2492.29 kcal; Białko ogółem: 113.20 g; Tłuszcz: 54.10 g; Kw. tł. nasy.: 18.12 g; Węglowodany ogółem: 394.97 g; W tym cukry: 103.54 g; Błonnik pok.: 29.90 g; Sól: 5.65 g; WW: 36.57 Por; : 18.17 %; : 63.39 %; Ener. z T: 19.54 %; Ener. z Bł.: 2.40 %; K: 3831.06 mg;	Wartość energetyczna: 2385.20 kcal; Białko ogółem: 108.75 g; Tłuszcz: 55.97 g; Kw. tł. nasy.: 17.21 g; Węglowodany ogółem: 380.81 g; W tym cukry: 67.98 g; Błonnik pok.: 53.48 g; Sól: 6.13 g; WW: 32.90 Por; : 18.24 %; : 63.86 %; Ener. z T: 21.12 %; Ener. z Bł.: 4.48 %; K: 4942.95 mg;		
2025-03-14 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) 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>) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Powidła śliwkowe 25 g Pomidor 80 g Kielki brokuła 20 g Banan 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) 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>) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Powidła śliwkowe 25 g Kielki brokuła 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) 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>) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Powidła śliwkowe 25 g Pomidor 80 g Kielki brokuła 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa b/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Hummus 25 g (<u>SEZ.</u>) Pomidor 80 g Kielki brokuła 20 g	
	II ŚN	Banan 150 g					Jabłko 150 g
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml			Krupnik jęczmienny () 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-10 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2025-03-14 piątek	PD	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml				Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ.</u>)
	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 jaj 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 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 jaj 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<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>) Pasta z jaj 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>) Podplomyki 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>) Twarożek z ziołami 40 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2731.91 kcal; Białko ogółem: 120.59 g; Tłuszcz: 83.25 g; Kw. tł. nasy.: 29.60 g; Węglowodany ogółem: 389.23 g; W tym cukry: 111.93 g; Błonnik pok.: 32.97 g; Sól: 7.86 g; WW: 35.74 Por.; : 17.66 %; : 56.99 %; Ener. z T: 27.43 %; Ener. z Bł.: 2.41 %; K: 4762.62 mg;	Wartość energetyczna: 2884.05 kcal; Białko ogółem: 120.64 g; Tłuszcz: 83.25 g; Kw. tł. nasy.: 29.60 g; Węglowodany ogółem: 427.26 g; W tym cukry: 142.22 g; Błonnik pok.: 32.99 g; Sól: 7.91 g; WW: 39.56 Por.; : 16.73 %; : 59.26 %; Ener. z T: 25.98 %; Ener. z Bł.: 2.29 %; K: 4764.48 mg;	Wartość energetyczna: 2802.63 kcal; Białko ogółem: 115.02 g; Tłuszcz: 61.88 g; Kw. tł. nasy.: 23.70 g; Węglowodany ogółem: 458.82 g; W tym cukry: 144.80 g; Błonnik pok.: 26.95 g; Sól: 7.06 g; WW: 43.37 Por.; : 16.42 %; : 65.48 %; Ener. z T: 19.87 %; Ener. z Bł.: 1.92 %; K: 4701.51 mg;	Wartość energetyczna: 2459.98 kcal; Białko ogółem: 117.56 g; Tłuszcz: 77.66 g; Kw. tł. nasy.: 27.96 g; Węglowodany ogółem: 341.95 g; W tym cukry: 49.11 g; Błonnik pok.: 42.04 g; Sól: 10.23 g; WW: 30.12 Por.; : 19.12 %; : 55.60 %; Ener. z T: 28.41 %; Ener. z Bł.: 3.42 %; K: 4299.30 mg;	
2025-03-15 sobota	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa 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>) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL.</u>) Rzodkiew biała 80 g Salata lodowa 20 g Jabłko 150 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa 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>) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL.</u>) Rzodkiew biała 80 g Salata lodowa 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa 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>) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Rzodkiew biała 80 g Salata lodowa 20 g Ketchup 10 g (<u>SEL.</u>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Rzodkiew biała 80 g Salata lodowa 20 g
	II ŚN	Jabłko 150 g			Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko 150 g

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-10 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-03-15 sobota	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Kociolek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (SEL.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Kociolek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (SEL.) Buraczki gotowane () 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Solferino () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 180 g Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Kociolek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (SEL.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD		Maślanka truskawkowa 200 ml (MLE.)		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Podplomyki 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.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Salatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Salatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml 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. 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Salatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Salatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)
	PN		Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo z dodat.wody w ost.niejad 25 g
		Wartość energetyczna: 2309.23 kcal; Białko ogółem: 74.26 g; Tłuszcz: 73.47 g; Kw. tł. nasy.: 29.59 g; Węglowodany ogółem: 350.83 g; W tym cukry: 106.94 g; Błonnik pok.: 40.67 g; Sól: 7.85 g; WW: 31.06 Por; : 12.86 %; : 60.77 %; Ener. z T: 28.63 %; Ener. z Bł.: 3.52 %; K: 4064.76 mg;	Wartość energetyczna: 2457.23 kcal; Białko ogółem: 80.66 g; Tłuszcz: 76.47 g; Kw. tł. nasy.: 31.59 g; Węglowodany ogółem: 374.83 g; W tym cukry: 106.94 g; Błonnik pok.: 40.67 g; Sól: 8.05 g; WW: 33.46 Por; : 13.13 %; : 61.02 %; Ener. z T: 28.01 %; Ener. z Bł.: 3.31 %; K: 4064.76 mg;	Wartość energetyczna: 2387.60 kcal; Białko ogółem: 95.12 g; Tłuszcz: 60.43 g; Kw. tł. nasy.: 25.69 g; Węglowodany ogółem: 379.95 g; W tym cukry: 107.41 g; Błonnik pok.: 30.57 g; Sól: 7.34 g; WW: 34.99 Por; : 15.94 %; : 63.65 %; Ener. z T: 22.78 %; Ener. z Bł.: 2.56 %; K: 4127.18 mg;	Wartość energetyczna: 2097.36 kcal; Białko ogółem: 80.81 g; Tłuszcz: 59.65 g; Kw. tł. nasy.: 24.15 g; Węglowodany ogółem: 326.46 g; W tym cukry: 58.57 g; Błonnik pok.: 51.03 g; Sól: 8.07 g; WW: 27.60 Por; : 15.41 %; : 62.26 %; Ener. z T: 25.60 %; Ener. z Bł.: 4.87 %; K: 4132.77 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-10 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	
2025-03-16 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) 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>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix салат 20 g Kiwi 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) 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>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Mix салат 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) 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>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Maślanka 150 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g
	II ŚN		Kiwi 1 szt 1 szt	Banan 150 g	Jabłko 150 g	
	Obiad	Pomidorowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ryżowa () 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos ziołowy 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	
	PD		Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>) Mieszanka studencka 30 g (<u>OZI, ORZ</u>)	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 20 g (<u>SOJ, SEL</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Salata 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>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 25 g Pomidorki koktajlowe 80 g Salata 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>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 25 g Pomidorki koktajlowe 80 g Salata 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>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 25 g Pomidor 80 g Salata 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>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 25 g Pomidorki koktajlowe 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PN		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	
		Wartość energetyczna: 2233.36 kcal; Białko ogółem: 100.30 g; Tłuszcz: 60.17 g; Kw. tł. nasy.: 20.03 g; Węglowodany ogółem: 337.32 g; W tym cukry: 96.06 g; Błonnik pok.: 31.85 g; Sól: 6.88 g; WW: 30.66 Por; : 17.96 %; : 60.42 %; Ener. z T: 24.25 %; Ener. z Bł.: 2.85 %; K: 4262.72 mg;	Wartość energetyczna: 2573.36 kcal; Białko ogółem: 111.17 g; Tłuszcz: 72.90 g; Kw. tł. nasy.: 22.42 g; Węglowodany ogółem: 385.38 g; W tym cukry: 121.06 g; Błonnik pok.: 31.89 g; Sól: 7.11 g; WW: 35.47 Por; : 17.28 %; : 59.90 %; Ener. z T: 25.50 %; Ener. z Bł.: 2.48 %; K: 4546.66 mg;	Wartość energetyczna: 2751.75 kcal; Białko ogółem: 103.55 g; Tłuszcz: 70.17 g; Kw. tł. nasy.: 23.97 g; Węglowodany ogółem: 440.28 g; W tym cukry: 143.04 g; Błonnik pok.: 30.03 g; Sól: 7.58 g; WW: 41.17 Por; : 15.05 %; : 64.00 %; Ener. z T: 22.95 %; Ener. z Bł.: 2.18 %; K: 4686.20 mg;	Wartość energetyczna: 2068.59 kcal; Białko ogółem: 105.69 g; Tłuszcz: 61.14 g; Kw. tł. nasy.: 19.89 g; Węglowodany ogółem: 291.62 g; W tym cukry: 47.11 g; Błonnik pok.: 46.20 g; Sól: 8.19 g; WW: 24.66 Por; : 20.44 %; : 56.39 %; Ener. z T: 26.60 %; Ener. z Bł.: 4.47 %; K: 4509.73 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-10 do dnia 2025-03-16 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	
2025-03-10 poniedziałek	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ.</u>) Hummus 80 g (<u>SEZ.</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g	Maślanka 150 ml (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 25 g (<u>SOJ.</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 g Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	II ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (<u>MLE.</u>)	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	Banan 150 g
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Płynna obiad*()-SIED 500 ml (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Salata zielona 10 g	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml		Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Szynek gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna kolacja *()-SIED 500 ml (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		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>) Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Wafle ryżowe 20 g		Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-10 do dnia 2025-03-16 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
5-03-10 poniedziałek		Wartość energetyczna: 2290.96 kcal; Białko ogółem: 90.05 g; Tłuszcz: 81.94 g; Kw. tł. nasy.: 15.89 g; Węglowodany ogółem: 316.79 g; W tym cukry: 41.52 g; Błonnik pok.: 51.81 g; Sól: 12.79 g; WW: 26.53 Por; : 15.72 %; : 55.31 %; Ener. z T: 32.19 %; Ener. z Bł.: 4.52 %; K: 3636.28 mg;	Wartość energetyczna: 2340.38 kcal; Białko ogółem: 111.45 g; Tłuszcz: 62.68 g; Kw. tł. nasy.: 23.72 g; Węglowodany ogółem: 349.02 g; W tym cukry: 54.70 g; Błonnik pok.: 35.23 g; Sól: 11.18 g; WW: 31.50 Por; : 19.05 %; : 59.65 %; Ener. z T: 24.10 %; Ener. z Bł.: 3.01 %; K: 3557.28 mg;	Wartość energetyczna: 2177.22 kcal; Białko ogółem: 93.81 g; Tłuszcz: 81.09 g; Kw. tł. nasy.: 18.58 g; Węglowodany ogółem: 281.99 g; W tym cukry: 85.25 g; Błonnik pok.: 29.74 g; Sól: 2.17 g; WW: 25.05 Por; : 17.23 %; : 51.81 %; Ener. z T: 33.52 %; Ener. z Bł.: 2.73 %; K: 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; : 15.61 %; : 54.71 %; Ener. z T: 32.69 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 4455.35 mg;	Wartość energetyczna: 2592.50 kcal; Białko ogółem: 102.41 g; Tłuszcz: 47.40 g; Kw. tł. nasy.: 22.93 g; Węglowodany ogółem: 450.94 g; W tym cukry: 183.27 g; Błonnik pok.: 23.57 g; Sól: 7.75 g; WW: 42.81 Por; : 15.80 %; : 69.58 %; Ener. z T: 16.45 %; Ener. z Bł.: 1.82 %; K: 3624.46 mg;
	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 50 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Rozszponka 20 g Pomidor koktajlowy 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Rozszponka 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) 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>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE.</u>) Kalafor gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml		Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Jarzynowa z zacierką (bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (<u>SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Płynna obiad*(-)SIED 500 ml (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Buraczki gotowane () 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkowym wody wędzona parzona 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Rzepa biała 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkowym wody wędzona parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Płynna kolacja*(-)SIED 500 ml (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		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>) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkowym wody wędzona parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-10 do dnia 2025-03-16 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	
2025-03-11 wtorek	PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 10 g	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Przecier owocowy jabłko-truskawka 100g 1 szt Wafle ryżowe 20 g	
		Wartość energetyczna: 1834.72 kcal; Białko ogółem: 94.37 g; Tłuszcz: 41.85 g; Kw. tł. nasy.: 11.17 g; Węglowodany ogółem: 287.26 g; W tym cukry: 36.33 g; Błonnik pok.: 46.18 g; Sól: 8.29 g; WW: 24.32 Por; : 20.57 %; : 62.63 %; Ener. z T: 20.53 %; Ener. z Bł.: 5.03 %; K: 4013.89 mg;	Wartość energetyczna: 2159.90 kcal; Białko ogółem: 111.64 g; Tłuszcz: 53.79 g; Kw. tł. nasy.: 26.70 g; Węglowodany ogółem: 316.91 g; W tym cukry: 47.80 g; Błonnik pok.: 29.82 g; Sól: 10.68 g; WW: 28.80 Por; : 20.67 %; : 58.69 %; Ener. z T: 22.41 %; Ener. z Bł.: 2.76 %; K: 4030.23 mg;	Wartość energetyczna: 2092.42 kcal; Białko ogółem: 93.44 g; Tłuszcz: 80.06 g; Kw. tł. nasy.: 17.98 g; Węglowodany ogółem: 263.38 g; W tym cukry: 73.21 g; Błonnik pok.: 29.70 g; Sól: 2.18 g; WW: 23.15 Por; : 17.86 %; : 50.35 %; Ener. z T: 34.44 %; Ener. z Bł.: 2.84 %; K: 5320.25 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: 2321.20 kcal; Białko ogółem: 114.59 g; Tłuszcz: 46.00 g; Kw. tł. nasy.: 18.92 g; Węglowodany ogółem: 373.35 g; W tym cukry: 105.42 g; Błonnik pok.: 29.79 g; Sól: 9.33 g; WW: 34.29 Por; : 19.75 %; : 64.34 %; Ener. z T: 17.84 %; Ener. z Bł.: 2.57 %; K: 4458.11 mg;
2025-03-12 środa	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Kielki rzodkiewki 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy.grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa 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 a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy.grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Brokuł gotowany* 100 g
	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 150 g	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Jabłko pieczone 150 g	
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Kasza jaglana na sypko 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jaglana na sypko 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Płynna obiad*(-)SIED 500 ml (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Salata zielona 10 g	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml	Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (<u>MLE.</u>)		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-10 do dnia 2025-03-16 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
2025-03-12 środa	Kolacja Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Paprykarz szczeciński 80 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 25 g Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 75 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna kolacja *(<u>SEL.</u>)-SIED 500 ml (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Dżem 25 g 1 szt Dynia z wody 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Podpiomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2205.63 kcal; Białko ogółem: 94.76 g; Tłuszcz: 67.31 g; Kw. tł. nasy.: 14.90 g; Węglowodany ogółem: 324.96 g; W tym cukry: 45.51 g; Błonnik pok.: 43.33 g; Sól: 13.32 g; WW: 28.12 Por.; : 17.18 %; : 58.93 %; Ener. z T: 27.47 %; Ener. z Bt.: 3.93 %; K: 3656.08 mg;	Wartość energetyczna: 2263.98 kcal; Białko ogółem: 107.25 g; Tłuszcz: 59.34 g; Kw. tł. nasy.: 24.64 g; Węglowodany ogółem: 338.54 g; W tym cukry: 43.48 g; Błonnik pok.: 28.81 g; Sól: 11.12 g; WW: 30.93 Por.; : 18.95 %; : 59.81 %; Ener. z T: 23.59 %; Ener. z Bt.: 2.55 %; K: 3437.91 mg;	Wartość energetyczna: 2101.36 kcal; Białko ogółem: 87.20 g; Tłuszcz: 77.06 g; Kw. tł. nasy.: 16.19 g; Węglowodany ogółem: 278.80 g; W tym cukry: 83.89 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 2.00 g; WW: 24.73 Por.; : 16.60 %; : 53.07 %; Ener. z T: 33.00 %; Ener. z Bt.: 2.83 %; K: 5021.85 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 Bt.: 3.14 %; K: 4455.35 mg;	Wartość energetyczna: 2449.81 kcal; Białko ogółem: 101.78 g; Tłuszcz: 62.27 g; Kw. tł. nasy.: 24.91 g; Węglowodany ogółem: 380.45 g; W tym cukry: 104.60 g; Błonnik pok.: 24.93 g; Sól: 8.65 g; WW: 35.55 Por.; : 16.62 %; : 62.12 %; Ener. z T: 22.88 %; Ener. z Bt.: 2.04 %; K: 3888.57 mg;
2025-03-13 czwartek	Śniadanie Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pasta z fasoli 80 g Pomidor 80 g Rukola 20 g	Maślanka 150 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Rukola 20 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bulka 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>) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Buraczki gotowane () 100 g
	II ŚN Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	Obiad Szpinakowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z łop wp () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Płynna obiad*(<u>SEL.</u>)-SIED 500 ml (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos bazylkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
PD Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Płatki owsiane 20 g (<u>GLU OW.</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml	Biszkoty b/c 20 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-10 do dnia 2025-03-16 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
2025-03-13 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 Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna granulowana b/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 Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Płynna kolacja *(-)-SIED 500 ml (SEL.) 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.) Leczo z drobiem-dieta * 300 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	PN	Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Połudwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkami wody wędzona parzona 25 g (GLU PSZ, SOJ.) Salata zielona 10 g	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
		Wartość energetyczna: 2279.92 kcal; Białko ogółem: 97.81 g; Tłuszcz: 52.11 g; Kw. tł. nasy.: 9.90 g; Węglowodany ogółem: 372.64 g; W tym cukry: 52.77 g; Błonnik pok.: 53.84 g; Sól: 6.46 g; WW: 32.09 Por; : 17.16 %; : 65.38 %; Ener. z T: 20.57 %; Ener. z Bt.: 4.72 %; K: 4252.67 mg;	Wartość energetyczna: 2271.29 kcal; Białko ogółem: 110.66 g; Tłuszcz: 53.77 g; Kw. tł. nasy.: 18.57 g; Węglowodany ogółem: 345.79 g; W tym cukry: 63.22 g; Błonnik pok.: 28.81 g; Sól: 7.22 g; WW: 31.81 Por; : 19.49 %; : 60.90 %; Ener. z T: 21.30 %; Ener. z Bt.: 2.54 %; K: 3476.92 mg;	Wartość energetyczna: 2092.42 kcal; Białko ogółem: 93.44 g; Tłuszcz: 80.06 g; Kw. tł. nasy.: 17.98 g; Węglowodany ogółem: 263.38 g; W tym cukry: 73.21 g; Błonnik pok.: 29.70 g; Sól: 2.18 g; WW: 23.15 Por; : 17.86 %; : 50.35 %; Ener. z T: 34.44 %; Ener. z Bt.: 2.84 %; K: 5320.25 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 Bt.: 3.14 %; K: 4455.35 mg;	Wartość energetyczna: 2443.16 kcal; Białko ogółem: 115.94 g; Tłuszcz: 50.99 g; Kw. tł. nasy.: 18.61 g; Węglowodany ogółem: 388.26 g; W tym cukry: 99.55 g; Błonnik pok.: 29.10 g; Sól: 6.11 g; WW: 35.95 Por; : 18.98 %; : 63.57 %; Ener. z T: 18.78 %; Ener. z Bt.: 2.38 %; K: 4813.68 mg;
2025-03-14 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.) Kielki brokuła 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa b/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (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.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 25 g (SOJ.) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 80 g Salata 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 kukurydziana 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.) Miód (25g) 1 szt Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	II ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (MLE.)	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	Banan 150 g
	Obiad	Krupnik jęczmienny (bez mleka) () 300 ml (SEL, GLU JĘCZ.) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ.) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Płynna obiad*(-)-SIED 500 ml (SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Ryżowa () 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-10 do dnia 2025-03-16 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
2025-03-14 piątek	PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Salata zielona 10 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml		Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Papryka świeża 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna kolacja *(<u>SEL.</u>)-SIED 500 ml (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 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 jaj 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (<u>SOJ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>)
	PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z ziołami 40 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>) Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)
		Wartość energetyczna: 2124.78 kcal; Białko ogółem: 92.28 g; Tłuszcz: 69.12 g; Kw. tł. nasy.: 15.25 g; Węglowodany ogółem: 305.76 g; W tym cukry: 40.65 g; Błonnik pok.: 46.43 g; Sól: 10.43 g; WW: 26.06 Por.: 17.37 %; 57.56 %; Ener. z T: 29.28 %; Ener. z Bł.: 4.37 %; K: 4186.39 mg;	Wartość energetyczna: 2319.99 kcal; Białko ogółem: 111.28 g; Tłuszcz: 64.43 g; Kw. tł. nasy.: 23.52 g; Węglowodany ogółem: 338.13 g; W tym cukry: 47.64 g; Błonnik pok.: 31.70 g; Sól: 11.40 g; WW: 30.71 Por.: 19.19 %; 58.30 %; Ener. z T: 25.00 %; Ener. z Bł.: 2.73 %; K: 3808.51 mg;	Wartość energetyczna: 2177.22 kcal; Białko ogółem: 93.81 g; Tłuszcz: 81.09 g; Kw. tł. nasy.: 18.58 g; Węglowodany ogółem: 281.99 g; W tym cukry: 85.25 g; Błonnik pok.: 29.74 g; Sól: 2.17 g; WW: 25.05 Por.: 17.23 %; 51.81 %; Ener. z T: 33.52 %; Ener. z Bł.: 2.73 %; K: 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.: 15.61 %; 54.71 %; Ener. z T: 32.69 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 4455.35 mg;	Wartość energetyczna: 2922.51 kcal; Białko ogółem: 119.84 g; Tłuszcz: 73.29 g; Kw. tł. nasy.: 24.21 g; Węglowodany ogółem: 460.20 g; W tym cukry: 138.40 g; Błonnik pok.: 30.83 g; Sól: 8.47 g; WW: 43.03 Por.: 16.40 %; 62.99 %; Ener. z T: 22.57 %; Ener. z Bł.: 2.11 %; K: 4907.21 mg;
2025-03-15 sobota	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 75 g (<u>SOJ.</u>) Rzodkiew biała 80 g Salata lodowa 20 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 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>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Kalafior gotowany* 100 g
	II ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-10 do dnia 2025-03-16 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
2025-03-15 sobota	Obiad	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Kociólek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (SEL.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 180 g Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g	Płynna obiad*()-SIED 500 ml (SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 180 g Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml		Maślanka truskawkowa 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 Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (SOJ.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 25 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona.z wodą dodaną. 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 Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Płynna kolacja*()-SIED 500 ml (SEL.) 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.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona.z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Miód (25g) 1 szt Brokuł gotowany* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)
	PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Sałata zielona 10 g	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 1848.90 kcal; Białko ogółem: 71.55 g; Tłuszcz: 49.59 g; Kw. tł. nasy.: 10.75 g; Węglowodany ogółem: 308.54 g; W tym cukry: 45.98 g; Błonnik pok.: 53.94 g; Sól: 9.44 g; WW: 25.55 Por; : 15.48 %; : 66.75 %; Ener. z T: 24.14 %; Ener. z Bł.: 5.84 %; K: 3602.10 mg;	Wartość energetyczna: 2181.18 kcal; Białko ogółem: 86.04 g; Tłuszcz: 58.46 g; Kw. tł. nasy.: 24.53 g; Węglowodany ogółem: 340.75 g; W tym cukry: 54.75 g; Błonnik pok.: 34.45 g; Sól: 8.42 g; WW: 30.70 Por; : 15.78 %; : 62.49 %; Ener. z T: 24.12 %; Ener. z Bł.: 3.16 %; K: 3649.97 mg;	Wartość energetyczna: 2101.36 kcal; Białko ogółem: 87.20 g; Tłuszcz: 77.06 g; Kw. tł. nasy.: 16.19 g; Węglowodany ogółem: 278.80 g; W tym cukry: 83.89 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 2.00 g; WW: 24.73 Por; : 16.60 %; : 53.07 %; Ener. z T: 33.00 %; Ener. z Bł.: 2.83 %; K: 5021.85 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: 2415.22 kcal; Białko ogółem: 99.28 g; Tłuszcz: 52.46 g; Kw. tł. nasy.: 24.87 g; Węglowodany ogółem: 398.89 g; W tym cukry: 107.06 g; Błonnik pok.: 28.66 g; Sól: 8.08 g; WW: 36.94 Por; : 16.44 %; : 66.06 %; Ener. z T: 19.55 %; Ener. z Bł.: 2.37 %; K: 3936.11 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-10 do dnia 2025-03-16 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		
2025-03-16 niedziela	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g	Maślanka 150 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) 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>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Marchew gotowana z olejem () 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
	II ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml		Banan 150 g	
	Obiad	Pomidorowa z zacierką (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Płynna obiad*(-)-SIED 500 ml (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Pomidorowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	
	PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Salata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Salata zielona 20 g	Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (<u>MLE.</u>)	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml		Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna kolacja*(-)-SIED 500 ml (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		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 a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Dynia z wody 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Wafle ryżowe 20 g	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Biszkopyt b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	
		Wartość energetyczna: 1987.02 kcal; Białko ogółem: 98.07 g; Tłuszcz: 56.72 g; Kw. tł. nasy.: 13.29 g; Węglowodany ogółem: 290.85 g; W tym cukry: 43.88 g; Błonnik pok.: 49.61 g; Sól: 9.06 g; WW: 24.20 Por.; 19.74 %; 58.55 %; Ener. z T: 25.69 %; Ener. z Bł.: 4.99 %; K: 4593.46 mg;	Wartość energetyczna: 2186.83 kcal; Białko ogółem: 105.86 g; Tłuszcz: 62.41 g; Kw. tł. nasy.: 20.02 g; Węglowodany ogółem: 313.68 g; W tym cukry: 47.67 g; Błonnik pok.: 35.85 g; Sól: 9.56 g; WW: 27.86 Por.; 19.36 %; 57.38 %; Ener. z T: 25.69 %; Ener. z Bł.: 3.28 %; K: 4079.34 mg;	Wartość energetyczna: 2177.22 kcal; Białko ogółem: 93.81 g; Tłuszcz: 81.09 g; Kw. tł. nasy.: 18.58 g; Węglowodany ogółem: 281.99 g; W tym cukry: 85.25 g; Błonnik pok.: 29.74 g; Sól: 2.17 g; WW: 25.05 Por.; 17.23 %; 51.81 %; Ener. z T: 33.52 %; Ener. z Bł.: 2.73 %; K: 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.; 15.61 %; 54.71 %; Ener. z T: 32.69 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 4455.35 mg;	Wartość energetyczna: 2668.03 kcal; Białko ogółem: 103.31 g; Tłuszcz: 65.66 g; Kw. tł. nasy.: 26.24 g; Węglowodany ogółem: 429.93 g; W tym cukry: 155.21 g; Błonnik pok.: 34.61 g; Sól: 8.21 g; WW: 39.61 Por.; 15.49 %; 64.46 %; Ener. z T: 22.15 %; Ener. z Bł.: 2.59 %; K: 5090.50 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-10 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych	
2025-03-10 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa 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 Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Miód (25g) 1 szt Marchew gotowana z olejem () 100 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<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 Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 80 g Banan 150 g Mix салат 20 g Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Banan 150 g Mix салат 20 g Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Banan 150 g Mix салат 20 g Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	II ŚN	Banan 150 g			Banan 150 g	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryż na sypko 180 g Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryż na sypko 180 g Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z selera i marchwi z olejem () 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml			Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE,</u>)	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml 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 Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Brokuł gotowany* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 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 a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 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 Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 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>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE,</u>) 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 roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
PN	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-10 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
5-03-10 poniedziałek	Wartość energetyczna: 2584.70 kcal; Białko ogółem: 83.84 g; Tłuszcz: 56.92 g; Kw. tł. nasy.: 12.24 g; Węglowodany ogółem: 448.70 g; W tym cukry: 134.24 g; Błonnik pok.: 34.52 g; Sól: 8.93 g; WW: 41.47 Por; : 12.98 %; : 69.44 %; Ener. z T: 19.82 %; Ener. z Bł.: 2.67 %; K: 3846.58 mg;	Wartość energetyczna: 2303.29 kcal; Białko ogółem: 91.29 g; Tłuszcz: 37.80 g; Kw. tł. nasy.: 19.54 g; Węglowodany ogółem: 409.32 g; W tym cukry: 154.69 g; Błonnik pok.: 18.98 g; Sól: 6.52 g; WW: 39.20 Por; : 15.85 %; : 71.08 %; Ener. z T: 14.77 %; Ener. z Bł.: 1.65 %; K: 3113.08 mg;	Wartość energetyczna: 2446.06 kcal; Białko ogółem: 81.76 g; Tłuszcz: 54.98 g; Kw. tł. nasy.: 12.48 g; Węglowodany ogółem: 419.10 g; W tym cukry: 114.27 g; Błonnik pok.: 31.16 g; Sól: 8.15 g; WW: 38.99 Por; : 13.37 %; : 68.53 %; Ener. z T: 20.23 %; Ener. z Bł.: 2.55 %; K: 3593.02 mg;	Wartość energetyczna: 2250.13 kcal; Białko ogółem: 91.66 g; Tłuszcz: 28.81 g; Kw. tł. nasy.: 14.04 g; Węglowodany ogółem: 415.84 g; W tym cukry: 156.12 g; Błonnik pok.: 17.41 g; Sól: 5.84 g; WW: 40.05 Por; : 16.29 %; : 73.92 %; Ener. z T: 11.52 %; Ener. z Bł.: 1.55 %; K: 3214.75 mg;	Wartość energetyczna: 2515.55 kcal; Białko ogółem: 121.21 g; Tłuszcz: 67.60 g; Kw. tł. nasy.: 19.53 g; Węglowodany ogółem: 374.40 g; W tym cukry: 100.78 g; Błonnik pok.: 46.79 g; Sól: 10.69 g; WW: 32.91 Por; : 19.27 %; : 59.53 %; Ener. z T: 24.18 %; Ener. z Bł.: 3.72 %; K: 4698.52 mg;
Śniadanie	Kasza manna na wodzie 300 ml (<u>GLU PSZ.</u>) 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 Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 50 g Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g (<u>SOJ. SEL.</u>) Kalań gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE. GLU JEJCZ.</u>) 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>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Roszponka 20 g Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na wodzie 300 ml (<u>GLU PSZ.</u>) 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 Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 50 g Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g (<u>SOJ. SEL.</u>) Pomidor 80 g Roszponka 20 g Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE. GLU JEJCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Roszponka 20 g Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE. GLU JEJCZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g 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>) Roszponka 20 g Pomidor koktajlowy 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
II ŚN	Jabłko pieczone 150 g				Pomarańcza 150 g
Obiad	Jarzynowa z zacierką (bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem 100 g (<u>SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
PD	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>)				Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>)
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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkowym wody wędzona parzona 50 g (<u>GLU PSZ. SOJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkowym wody wędzona parzona 50 g (<u>GLU PSZ. SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkowym wody wędzona parzona 50 g (<u>GLU PSZ. SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Salata 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>) Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkowym wody wędzona parzona 50 g (<u>GLU PSZ. SOJ.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkowym wody wędzona parzona 50 g (<u>GLU PSZ. SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Rzepa biała 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-10 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych	
2025-03-11 wtorek	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Przecier owocowy jablko-truskawka 100g 1 szt Wafle ryżowe 20 g	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Przecier owocowy jablko-truskawka 100g 1 szt Wafle ryżowe 20 g		
		Wartość energetyczna: 1986.09 kcal; Białko ogółem: 97.25 g; Tłuszcz: 36.04 g; Kw. tł. nasy.: 9.07 g; Węglowodany ogółem: 330.14 g; W tym cukry: 76.17 g; Błonnik pok.: 29.86 g; Sól: 8.10 g; WW: 29.92 Por; : 19.59 %; : 66.49 %; Ener. z T: 16.33 %; Ener. z Bł.: 3.01 %; K: 3899.02 mg;	Wartość energetyczna: 2190.19 kcal; Białko ogółem: 110.64 g; Tłuszcz: 49.45 g; Kw. tł. nasy.: 24.42 g; Węglowodany ogółem: 335.80 g; W tym cukry: 94.23 g; Błonnik pok.: 26.38 g; Sól: 9.08 g; WW: 31.08 Por; : 20.21 %; : 61.33 %; Ener. z T: 20.32 %; Ener. z Bł.: 2.41 %; K: 4265.17 mg;	Wartość energetyczna: 1741.54 kcal; Białko ogółem: 93.01 g; Tłuszcz: 30.70 g; Kw. tł. nasy.: 8.97 g; Węglowodany ogółem: 283.42 g; W tym cukry: 56.23 g; Błonnik pok.: 24.82 g; Sól: 7.49 g; WW: 25.95 Por; : 21.36 %; : 65.10 %; Ener. z T: 15.87 %; Ener. z Bł.: 2.85 %; K: 3640.86 mg;	Wartość energetyczna: 2065.60 kcal; Białko ogółem: 113.79 g; Tłuszcz: 32.92 g; Kw. tł. nasy.: 14.44 g; Węglowodany ogółem: 338.30 g; W tym cukry: 96.57 g; Błonnik pok.: 24.81 g; Sól: 8.36 g; WW: 31.53 Por; : 22.04 %; : 65.51 %; Ener. z T: 14.34 %; Ener. z Bł.: 2.40 %; K: 4347.09 mg;	Wartość energetyczna: 2159.19 kcal; Białko ogółem: 111.10 g; Tłuszcz: 55.53 g; Kw. tł. nasy.: 18.34 g; Węglowodany ogółem: 320.18 g; W tym cukry: 65.11 g; Błonnik pok.: 39.87 g; Sól: 9.39 g; WW: 28.22 Por; : 20.58 %; : 59.32 %; Ener. z T: 23.15 %; Ener. z Bł.: 3.69 %; K: 4566.38 mg;
2025-03-12 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa 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 Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Miód (25g) 1 szt Brokuł gotowany* 100 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE. GLU OW.</u>) 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 a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy.grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa 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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Jabłko pieczone 150 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE. GLU OW.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy.grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Jabłko pieczone 150 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE. GLU OW.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy.grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Kielki rzodkiewki 20 g
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g			Jabłko 1 szt 1 szt	
	Obiad	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Kasza jaglana na sypko 180 g Ryż na sypko 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Kasza jaglana na sypko 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Kasza jaglana na sypko 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Kasza jaglana na sypko 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszonej () 300 ml (<u>GLU PSZ. SEL. GOR.</u>) Kasza jaglana na sypko 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g
PD	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml				Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (<u>MLE.</u>)	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-10 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2025-03-12 środa	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.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Dżem 25 g 1 szt Dyńia z wody 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 20 g Pomidor 80 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>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Salata 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.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Paprykarz szczeciński 80 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
	Wartość energetyczna: 2230.61 kcal; Białko ogółem: 74.45 g; Tłuszcz: 48.16 g; Kw. tł. nasy.: 11.41 g; Węglowodany ogółem: 383.84 g; W tym cukry: 87.89 g; Błonnik pok.: 23.91 g; Sól: 8.94 g; WW: 35.97 Por; : 13.35 %; : 68.83 %; Ener. z T: 19.43 %; Ener. z Bt.: 2.14 %; K: 3095.18 mg;	Wartość energetyczna: 2400.98 kcal; Białko ogółem: 98.98 g; Tłuszcz: 59.72 g; Kw. tł. nasy.: 23.61 g; Węglowodany ogółem: 379.38 g; W tym cukry: 87.37 g; Błonnik pok.: 27.81 g; Sól: 6.20 g; WW: 35.24 Por; : 16.49 %; : 63.21 %; Ener. z T: 22.39 %; Ener. z Bt.: 2.32 %; K: 3600.31 mg;	Wartość energetyczna: 2036.77 kcal; Białko ogółem: 80.87 g; Tłuszcz: 44.70 g; Kw. tł. nasy.: 11.13 g; Węglowodany ogółem: 341.02 g; W tym cukry: 71.78 g; Błonnik pok.: 25.65 g; Sól: 9.15 g; WW: 31.59 Por; : 15.88 %; : 66.97 %; Ener. z T: 19.75 %; Ener. z Bt.: 2.52 %; K: 3077.62 mg;	Wartość energetyczna: 2345.18 kcal; Białko ogółem: 102.03 g; Tłuszcz: 54.48 g; Kw. tł. nasy.: 18.17 g; Węglowodany ogółem: 371.98 g; W tym cukry: 85.79 g; Błonnik pok.: 23.08 g; Sól: 5.50 g; WW: 34.99 Por; : 17.40 %; : 63.45 %; Ener. z T: 20.91 %; Ener. z Bt.: 1.97 %; K: 3705.28 mg;	Wartość energetyczna: 2433.39 kcal; Białko ogółem: 112.20 g; Tłuszcz: 74.78 g; Kw. tł. nasy.: 20.71 g; Węglowodany ogółem: 346.23 g; W tym cukry: 67.92 g; Błonnik pok.: 38.87 g; Sól: 10.98 g; WW: 30.73 Por; : 18.44 %; : 56.91 %; Ener. z T: 27.66 %; Ener. z Bt.: 3.19 %; K: 4315.89 mg;
2025-03-13 czwartek	Śniadanie Kasza manna na wodzie 300 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 75 g Buraczki gotowane () 100 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Rukola 20 g Mandarynka 2 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na wodzie 300 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 75 g Rukola 20 g Pomidor 80 g Mandarynka 2 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Rukola 20 g Pomidor b/skórki 80 g Mandarynka 2 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasta z fasoli 80 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor 80 g Rukola 20 g
	II ŚN Jabłko pieczone 1szt. 1 szt				Mandarynka 2 szt
Obiad	Szpinakowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos bazyliowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z łop wp () 300 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z rzodkwi i jabłka () 100 g (<u>MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
PD	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml				Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Musli 30 g (<u>GLU PSZ, GLU OW, GLU JECZ.</u>) <u>może zawierać: OZI, SOJ, MLE, ORZ.</u>

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-10 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2025-03-13 czwartek	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>) Leczo z drobiem-dieta * 300 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Leczo z drobiem-dieta * 300 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Leczo z drobiem-dieta * 300 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Leczo z drobiem-dieta * 300 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Leczo z drobiem-dieta * 300 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2160.54 kcal; Białko ogółem: 94.16 g; Tłuszcz: 38.75 g; Kw. tł. nasy.: 8.48 g; Węglowodany ogółem: 367.81 g; W tym cukry: 95.26 g; Błonnik pok.: 28.55 g; Sól: 6.84 g; WW: 33.94 Por; : 17.43 %; : 68.10 %; Ener. z T: 16.14 %; Ener. z Bt.: 2.64 %; K: 4047.23 mg;	Wartość energetyczna: 2276.33 kcal; Białko ogółem: 103.96 g; Tłuszcz: 48.99 g; Kw. tł. nasy.: 16.00 g; Węglowodany ogółem: 363.03 g; W tym cukry: 94.04 g; Błonnik pok.: 27.42 g; Sól: 5.16 g; WW: 33.64 Por; : 18.27 %; : 63.79 %; Ener. z T: 19.37 %; Ener. z Bt.: 2.41 %; K: 3469.50 mg;	Wartość energetyczna: 2059.98 kcal; Białko ogółem: 90.63 g; Tłuszcz: 40.65 g; Kw. tł. nasy.: 8.04 g; Węglowodany ogółem: 341.56 g; W tym cukry: 79.06 g; Błonnik pok.: 27.23 g; Sól: 6.10 g; WW: 31.45 Por; : 17.60 %; : 66.32 %; Ener. z T: 17.76 %; Ener. z Bt.: 2.64 %; K: 3001.45 mg;	Wartość energetyczna: 2365.02 kcal; Białko ogółem: 104.81 g; Tłuszcz: 54.15 g; Kw. tł. nasy.: 13.56 g; Węglowodany ogółem: 381.13 g; W tym cukry: 108.01 g; Błonnik pok.: 37.09 g; Sól: 5.30 g; WW: 34.42 Por; : 17.73 %; : 64.46 %; Ener. z T: 20.61 %; Ener. z Bt.: 3.14 %; K: 4453.19 mg;	Wartość energetyczna: 2587.66 kcal; Białko ogółem: 115.21 g; Tłuszcz: 60.79 g; Kw. tł. nasy.: 16.60 g; Węglowodany ogółem: 413.17 g; W tym cukry: 80.11 g; Błonnik pok.: 55.97 g; Sól: 6.48 g; WW: 35.84 Por; : 17.81 %; : 63.87 %; Ener. z T: 21.14 %; Ener. z Bt.: 4.33 %; K: 5195.83 mg;
2025-03-14 piątek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na wodzie 300 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 Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Miód (25g) 1 szt Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) 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 wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Banan 150 g	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Banan 150 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Banan 150 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Hummus 50 g (<u>SEZ.</u>) Pomidor 80 g Kielki brokuła 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN	Banan 150 g				Banan 150 g
	Obiad	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ. RYB.</u>) Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml (<u>MLE. SEL. GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ. RYB.</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL. GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ. RYB.</u>) Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml (<u>MLE. SEL. GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ. RYB.</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml (<u>MLE. SEL. GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ. RYB.</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-10 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2025-03-14 piątek	PD	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt				Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>)	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>) Pasta z jaj 80 g (<u>JAJ. MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt 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 (<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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z jaj 80 g (<u>JAJ. MLE.</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>)	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>) Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ. MLE.</u>)	Wafle ryżowe 30 g	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2412.30 kcal; Białko ogółem: 79.03 g; Tłuszcz: 58.35 g; Kw. tł. nasy.: 11.96 g; Węglowodany ogółem: 406.89 g; W tym cukry: 113.74 g; Błonnik pok.: 30.80 g; Sól: 7.06 g; WW: 37.71 Por.: 13.10 %; 67.47 %; Ener. z T: 21.77 %; Ener. z Bł.: 2.55 %; K: 4241.29 mg;	Wartość energetyczna: 2650.49 kcal; Białko ogółem: 114.97 g; Tłuszcz: 61.88 g; Kw. tł. nasy.: 23.70 g; Węglowodany ogółem: 420.79 g; W tym cukry: 114.50 g; Błonnik pok.: 26.92 g; Sól: 7.01 g; WW: 39.56 Por.: 17.35 %; 63.50 %; Ener. z T: 21.01 %; Ener. z Bł.: 2.03 %; K: 4699.64 mg;	Wartość energetyczna: 2216.43 kcal; Białko ogółem: 86.06 g; Tłuszcz: 48.33 g; Kw. tł. nasy.: 11.55 g; Węglowodany ogółem: 372.87 g; W tym cukry: 80.89 g; Błonnik pok.: 28.49 g; Sól: 7.70 g; WW: 34.57 Por.: 15.53 %; 67.29 %; Ener. z T: 19.62 %; Ener. z Bł.: 2.57 %; K: 4062.14 mg;	Wartość energetyczna: 2474.81 kcal; Białko ogółem: 103.76 g; Tłuszcz: 48.76 g; Kw. tł. nasy.: 17.70 g; Węglowodany ogółem: 418.16 g; W tym cukry: 112.25 g; Błonnik pok.: 25.35 g; Sól: 7.46 g; WW: 39.54 Por.: 16.77 %; 67.59 %; Ener. z T: 17.73 %; Ener. z Bł.: 2.05 %; K: 4644.34 mg;	Wartość energetyczna: 2658.69 kcal; Białko ogółem: 124.61 g; Tłuszcz: 87.39 g; Kw. tł. nasy.: 24.64 g; Węglowodany ogółem: 359.49 g; W tym cukry: 77.46 g; Błonnik pok.: 37.20 g; Sól: 10.56 g; WW: 32.38 Por.: 18.75 %; 54.09 %; Ener. z T: 29.58 %; Ener. z Bł.: 2.80 %; K: 4921.89 mg;
2025-03-15 sobota	Śniadanie	Platki owsiane na wodzie 300 ml (<u>GLU OW.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa 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 Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Kalafior gotowany* 100 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE. GLU OW.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa 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>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy.grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE. może zawierać: RYB. OZI. MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Platki owsiane na wodzie 300 ml (<u>GLU OW.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa 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 Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE. GLU OW.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy.grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE. może zawierać: RYB. OZI. MLE.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Salata lodowa 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE. GLU OW.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy.grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE. może zawierać: RYB. OZI. MLE.</u>) Salata lodowa 20 g Rzodkiew biała 80 g
	II ŚN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt				Jabłko 150 g

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-10 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych	
2025-03-15 sobota	Obiad	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 180 g Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 180 g Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 180 g Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 180 g Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml				Maślanka truskawkowa 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.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Salatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Salatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (SOJ.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 25 g (SOJ.) Pomidor 80 g Salata 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.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Salatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Salatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2091.84 kcal; Białko ogółem: 72.75 g; Tłuszcz: 38.53 g; Kw. tł. nasy.: 8.44 g; Węglowodany ogółem: 388.93 g; W tym cukry: 114.18 g; Błonnik pok.: 28.68 g; Sól: 7.07 g; WW: 36.01 Por; : 13.91 %; : 74.37 %; Ener. z T: 16.58 %; Ener. z Bł.: 2.74 %; K: 3269.63 mg;	Wartość energetyczna: 2233.57 kcal; Białko ogółem: 88.01 g; Tłuszcz: 57.18 g; Kw. tł. nasy.: 23.64 g; Węglowodany ogółem: 355.67 g; W tym cukry: 105.12 g; Błonnik pok.: 30.48 g; Sól: 7.14 g; WW: 32.58 Por; : 15.76 %; : 63.69 %; Ener. z T: 23.04 %; Ener. z Bł.: 2.73 %; K: 4004.87 mg;	Wartość energetyczna: 1951.90 kcal; Białko ogółem: 71.12 g; Tłuszcz: 44.21 g; Kw. tł. nasy.: 9.93 g; Węglowodany ogółem: 342.93 g; W tym cukry: 93.31 g; Błonnik pok.: 28.20 g; Sól: 7.31 g; WW: 31.60 Por; : 14.57 %; : 70.28 %; Ener. z T: 20.38 %; Ener. z Bł.: 2.89 %; K: 3143.36 mg;	Wartość energetyczna: 2177.46 kcal; Białko ogółem: 90.70 g; Tłuszcz: 49.13 g; Kw. tł. nasy.: 18.14 g; Węglowodany ogółem: 356.70 g; W tym cukry: 106.06 g; Błonnik pok.: 28.91 g; Sól: 6.46 g; WW: 32.87 Por; : 16.66 %; : 65.53 %; Ener. z T: 20.31 %; Ener. z Bł.: 2.66 %; K: 4095.04 mg;	Wartość energetyczna: 2161.83 kcal; Białko ogółem: 82.96 g; Tłuszcz: 60.26 g; Kw. tł. nasy.: 18.84 g; Węglowodany ogółem: 339.03 g; W tym cukry: 78.98 g; Błonnik pok.: 45.45 g; Sól: 7.13 g; WW: 29.41 Por; : 15.35 %; : 62.73 %; Ener. z T: 25.09 %; Ener. z Bł.: 4.20 %; K: 4304.69 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-10 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2025-03-16 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na wodzie 300 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 50 g (SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Marchew gotowana z olejem () 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana 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.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix салат 20 g Banan 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wodzie 300 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 50 g (SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix салат 20 g Banan 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Mix салат 20 g Banan 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Banan 1szt. 1 szt				Kiwi 1 szt 1 szt
	Obiad	Pomidorowa z zacierką (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ. SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ. JAJ.) Sos ziołowy 80 ml (GLU PSZ. SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ. SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ. SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ. SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ. SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ. SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD	Pieczewo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g				Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (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 Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadanej 50 g (GLU PSZ. SOJ.) Dyńia z wody 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.) Ser mozzarella 50 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Pomidor 80 g Salata 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 1 szt (JAJ.) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadanej 50 g (GLU PSZ. SOJ.) Salata zielona 20 g Pomidor 80 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.) Serek a'la homogenizowany 80 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Salata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Ser mozzarella 50 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Pomidorki koktajlowe 80 g Salata 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 (GLU PSZ. JAJ.)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ. JAJ.)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ. JAJ.)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ. JAJ.)	
	Wartość energetyczna: 2480.60 kcal; Białko ogółem: 87.49 g; Tłuszcz: 59.00 g; Kw. tł. nasy.: 13.79 g; Węglowodany ogółem: 414.14 g; W tym cukry: 124.28 g; Błonnik pok.: 34.85 g; Sól: 8.37 g; WW: 37.93 Por.; : 14.11 %; : 66.78 %; Ener. z T: 21.41 %; Ener. z Bł.: 2.81 %; K: 4608.36 mg;	Wartość energetyczna: 2420.80 kcal; Białko ogółem: 104.28 g; Tłuszcz: 62.11 g; Kw. tł. nasy.: 20.18 g; Węglowodany ogółem: 375.15 g; W tym cukry: 120.87 g; Błonnik pok.: 29.39 g; Sól: 7.12 g; WW: 34.70 Por.; : 17.23 %; : 61.99 %; Ener. z T: 23.09 %; Ener. z Bł.: 2.43 %; K: 4700.13 mg;	Wartość energetyczna: 2225.64 kcal; Białko ogółem: 91.87 g; Tłuszcz: 52.21 g; Kw. tł. nasy.: 12.02 g; Węglowodany ogółem: 361.33 g; W tym cukry: 108.13 g; Błonnik pok.: 28.82 g; Sól: 7.45 g; WW: 33.34 Por.; : 16.51 %; : 64.94 %; Ener. z T: 21.11 %; Ener. z Bł.: 2.59 %; K: 4398.55 mg;	Wartość energetyczna: 2311.17 kcal; Białko ogółem: 106.60 g; Tłuszcz: 47.33 g; Kw. tł. nasy.: 16.70 g; Węglowodany ogółem: 378.10 g; W tym cukry: 124.59 g; Błonnik pok.: 27.82 g; Sól: 6.49 g; WW: 35.22 Por.; : 18.45 %; : 65.44 %; Ener. z T: 18.43 %; Ener. z Bł.: 2.41 %; K: 4884.43 mg;	Wartość energetyczna: 2328.34 kcal; Białko ogółem: 107.13 g; Tłuszcz: 64.10 g; Kw. tł. nasy.: 16.08 g; Węglowodany ogółem: 348.18 g; W tym cukry: 104.08 g; Błonnik pok.: 36.99 g; Sól: 6.75 g; WW: 31.27 Por.; : 18.40 %; : 59.82 %; Ener. z T: 24.78 %; Ener. z Bł.: 3.18 %; K: 4836.16 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-10 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa	
2025-03-10 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) 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) Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE)	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml 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 Hummus 80 g (SEZ) Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ) Pomidor 80 g Mix салат 20 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) Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Banan 150 g Mix салат 20 g	Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ) Pomidor 80 g Banan 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Mix салат 20 g	Kleik ryżowy na wodzie 400 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 65 g (GLU PSZ, SOJ, MLE)
	II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Banan 150 g	Banan 150 g			
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL) Ryż na sypko 200 g Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z selera i marchwi z olejem () 200 g (SEL) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml		Kleik ryżowy na wodzie 500 g Herbata czarna granulowana z/c 500 ml Suchary b/c 65 g (GLU PSZ, SOJ, MLE)
	PD	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE)	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml			
	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) Serek a'la homogenizowany 80 g (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 25 g Pomidor 80 g Salata 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 kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 25 g Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOJ) Pomidor 80 g Salata 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) Salata zielona 20 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 50 g Pomidor 80 g Miód (25g) 2 szt 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) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 20 g Miód (25g) 2 szt Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 400 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 65 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
PN	Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ)	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE)	Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-10 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
5-03-10 poniedziałek	Wartość energetyczna: 2594.69 kcal; Białko ogółem: 104.26 g; Tłuszcz: 44.83 g; Kw. tł. nasy.: 23.72 g; Węglowodany ogółem: 453.18 g; W tym cukry: 185.99 g; Błonnik pok.: 19.02 g; Sól: 6.98 g; WW: 43.57 Por; : 16.07 %; : 69.86 %; Ener. z T: 15.55 %; Ener. z Bł.: 1.47 %; K: 3697.02 mg;	Wartość energetyczna: 2738.21 kcal; Białko ogółem: 86.09 g; Tłuszcz: 76.46 g; Kw. tł. nasy.: 14.38 g; Węglowodany ogółem: 436.80 g; W tym cukry: 130.77 g; Błonnik pok.: 31.38 g; Sól: 8.86 g; WW: 40.75 Por; : 12.58 %; : 63.81 %; Ener. z T: 25.13 %; Ener. z Bł.: 2.29 %; K: 3592.00 mg;	Wartość energetyczna: 2086.26 kcal; Białko ogółem: 40.73 g; Tłuszcz: 40.27 g; Kw. tł. nasy.: 16.56 g; Węglowodany ogółem: 395.02 g; W tym cukry: 133.06 g; Błonnik pok.: 13.15 g; Sól: 4.09 g; WW: 38.31 Por; : 7.81 %; : 75.74 %; Ener. z T: 17.37 %; Ener. z Bł.: 1.26 %; K: 2608.02 mg;	Wartość energetyczna: 2026.94 kcal; Białko ogółem: 32.17 g; Tłuszcz: 38.71 g; Kw. tł. nasy.: 15.99 g; Węglowodany ogółem: 392.45 g; W tym cukry: 133.06 g; Błonnik pok.: 13.15 g; Sól: 2.35 g; WW: 38.06 Por; : 6.35 %; : 77.45 %; Ener. z T: 17.19 %; Ener. z Bł.: 1.30 %; K: 2608.02 mg;	Wartość energetyczna: 1642.54 kcal; Białko ogółem: 40.14 g; Tłuszcz: 15.93 g; Kw. tł. nasy.: 0.33 g; Węglowodany ogółem: 333.21 g; W tym cukry: 34.34 g; Błonnik pok.: 5.07 g; Sól: 0.36 g; WW: 32.94 Por; : 9.77 %; : 81.15 %; Ener. z T: 8.73 %; Ener. z Bł.: 0.62 %; K: 235.69 mg;
Śniadanie	Płatki jęczmieńne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) 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.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Roszponka 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	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 drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 50 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 25 g (SOJ, SEL.) Pomidor 80 g Roszponka 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Dżem 25 g 1 szt Roszponka 20 g Pomidor 80 g Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Roszponka 20 g Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
II ŚN	Jabłko pieczone 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Jabłko pieczone 150 g			
Obiad	Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (GLU PSZ.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka gotowany 50 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g Filet z kurczaka gotowany 30 g Sos pietruszkowy (bez mleka)* 50 ml (GLU PSZ.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Buraczki gotowane () 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	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ, 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.) Salata 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 dodatkowym wody wędzona parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkowym wody wędzona parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 80 g Salata 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.) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkowym wody wędzona parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Salata 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.) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkowym wody wędzona parzona 20 g (GLU PSZ, SOJ.) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kleik ryżowy na wodzie 200 g Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-10 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2025-03-11 wtorek	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 100g 1 szt Wafle ryżowe 20 g	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Wafle ryżowe 20 g	Przecier owocowy jabłko-truskawka 100g 1 szt Wafle ryżowe 20 g	Przecier owocowy jabłko-truskawka 100g 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2416.69 kcal; Białko ogółem: 119.64 g; Tłuszcz: 55.50 g; Kw. tł. nasy.: 26.21 g; Węglowodany ogółem: 369.10 g; W tym cukry: 100.53 g; Błonnik pok.: 26.38 g; Sól: 9.51 g; WW: 34.38 Por; : 19.80 %; : 61.09 %; Ener. z T: 20.67 %; Ener. z Bł.: 2.18 %; K: 4565.17 mg;	Wartość energetyczna: 2047.22 kcal; Białko ogółem: 102.51 g; Tłuszcz: 36.58 g; Kw. tł. nasy.: 10.60 g; Węglowodany ogółem: 337.32 g; W tym cukry: 65.73 g; Błonnik pok.: 26.57 g; Sól: 8.48 g; WW: 31.16 Por; : 20.03 %; : 65.91 %; Ener. z T: 16.08 %; Ener. z Bł.: 2.60 %; K: 3715.12 mg;	Wartość energetyczna: 1791.86 kcal; Białko ogółem: 49.69 g; Tłuszcz: 38.83 g; Kw. tł. nasy.: 15.79 g; Węglowodany ogółem: 316.19 g; W tym cukry: 85.77 g; Błonnik pok.: 19.07 g; Sól: 3.76 g; WW: 29.86 Por; : 11.09 %; : 70.58 %; Ener. z T: 19.50 %; Ener. z Bł.: 2.13 %; K: 3260.68 mg;	Wartość energetyczna: 1520.71 kcal; Białko ogółem: 33.10 g; Tłuszcz: 34.91 g; Kw. tł. nasy.: 14.90 g; Węglowodany ogółem: 272.25 g; W tym cukry: 84.89 g; Błonnik pok.: 15.60 g; Sól: 2.63 g; WW: 25.80 Por; : 8.71 %; : 71.61 %; Ener. z T: 20.66 %; Ener. z Bł.: 2.05 %; K: 2503.34 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;
2025-03-12 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa 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 a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa 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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 30 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 150 g	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Miód (25g) 2 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 80 g Jabłko pieczone 150 g	Kleik ryżowy na wodzie 400 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 65 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>)
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g				
2025-03-12 środa	Obiad	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jaglana na sypko 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza jaglana na sypko 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza jaglana na sypko 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza jaglana na sypko 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 500 g Herbata czarna granulowana z/c 500 ml Suchary b/c 65 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>)
	PD	Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (<u>MLE</u>)	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml			

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-10 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2025-03-12 środa	Kolacja Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 50 g Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 20 g Pomidor 80 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>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Salata 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>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 400 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 65 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ.</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ.</u>)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2605.42 kcal; Białko ogółem: 110.72 g; Tłuszcz: 64.63 g; Kw. tł. nasy.: 26.21 g; Węglowodany ogółem: 407.73 g; W tym cukry: 105.71 g; Błonnik pok.: 27.85 g; Sól: 7.08 g; WW: 38.09 Por; : 17.00 %; : 62.60 %; Ener. z T: 22.33 %; Ener. z Bt.: 2.14 %; K: 3884.11 mg;	Wartość energetyczna: 2215.41 kcal; Białko ogółem: 84.90 g; Tłuszcz: 45.44 g; Kw. tł. nasy.: 11.40 g; Węglowodany ogółem: 379.90 g; W tym cukry: 102.07 g; Błonnik pok.: 25.68 g; Sól: 10.03 g; WW: 35.48 Por; : 15.33 %; : 68.59 %; Ener. z T: 18.46 %; Ener. z Bt.: 2.32 %; K: 3079.48 mg;	Wartość energetyczna: 1930.96 kcal; Białko ogółem: 48.48 g; Tłuszcz: 43.21 g; Kw. tł. nasy.: 10.94 g; Węglowodany ogółem: 343.92 g; W tym cukry: 71.81 g; Błonnik pok.: 20.67 g; Sól: 2.62 g; WW: 32.38 Por; : 10.04 %; : 71.24 %; Ener. z T: 20.14 %; Ener. z Bt.: 2.14 %; K: 2780.74 mg;	Wartość energetyczna: 1924.38 kcal; Białko ogółem: 33.04 g; Tłuszcz: 45.47 g; Kw. tł. nasy.: 16.43 g; Węglowodany ogółem: 354.16 g; W tym cukry: 97.62 g; Błonnik pok.: 19.34 g; Sól: 1.97 g; WW: 33.56 Por; : 6.87 %; : 73.62 %; Ener. z T: 21.27 %; Ener. z Bt.: 2.01 %; K: 2677.69 mg;	Wartość energetyczna: 1642.54 kcal; Białko ogółem: 40.14 g; Tłuszcz: 15.93 g; Kw. tł. nasy.: 0.33 g; Węglowodany ogółem: 333.21 g; W tym cukry: 34.34 g; Błonnik pok.: 5.07 g; Sól: 0.36 g; WW: 32.94 Por; : 9.77 %; : 81.15 %; Ener. z T: 8.73 %; Ener. z Bt.: 0.62 %; K: 235.69 mg;
2025-03-13 czwartek	Śniadanie Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Rukola 20 g	Kasza manna na wodzie 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor 80 g Rukola 20 g	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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Rukola 20 g	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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Rukola 20 g	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)
	II ŚN Mandarynka 2 szt				
Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z sosem bolognese, z łop wp () 200 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron z sosem bolognese, z łop wp () 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Herbata czarna granulowana z/c 500 ml Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)
PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Musli 30 g (<u>GLU PSZ, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: OZI, SOJ, MLE, ORZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 10 g			

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-10 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2025-03-13 czwartek	Kolacja	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.) Leczo z drobiem-dieta * 300 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 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.) Leczo z drobiem-dieta * 300 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 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.) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g (SOJ, SEL.) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt 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.) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 20 g (SOJ, SEL.) Miód (25g) 2 szt Pomidor 80 g Salata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2479.43 kcal; Białko ogółem: 113.26 g; Tłuszcz: 54.15 g; Kw. tł. nasy.: 18.12 g; Węglowodany ogółem: 391.53 g; W tym cukry: 103.64 g; Błonnik pok.: 29.91 g; Sól: 5.67 g; WW: 36.22 Por; : 18.27 %; : 63.16 %; Ener. z T: 19.66 %; Ener. z Bt.: 2.41 %; K: 3769.50 mg;	Wartość energetyczna: 2262.42 kcal; Białko ogółem: 95.98 g; Tłuszcz: 48.28 g; Kw. tł. nasy.: 10.31 g; Węglowodany ogółem: 370.44 g; W tym cukry: 79.20 g; Błonnik pok.: 29.07 g; Sól: 7.40 g; WW: 34.17 Por; : 16.97 %; : 65.49 %; Ener. z T: 19.21 %; Ener. z Bt.: 2.57 %; K: 3019.54 mg;	Wartość energetyczna: 1744.11 kcal; Białko ogółem: 49.80 g; Tłuszcz: 47.73 g; Kw. tł. nasy.: 17.18 g; Węglowodany ogółem: 278.85 g; W tym cukry: 56.00 g; Błonnik pok.: 14.70 g; Sól: 2.36 g; WW: 26.51 Por; : 11.42 %; : 63.95 %; Ener. z T: 24.63 %; Ener. z Bt.: 1.69 %; K: 2070.66 mg;	Wartość energetyczna: 1692.18 kcal; Białko ogółem: 36.22 g; Tłuszcz: 41.34 g; Kw. tł. nasy.: 14.95 g; Węglowodany ogółem: 293.98 g; W tym cukry: 63.17 g; Błonnik pok.: 13.77 g; Sól: 1.99 g; WW: 28.16 Por; : 8.56 %; : 69.49 %; Ener. z T: 21.99 %; Ener. z Bt.: 1.63 %; K: 1884.05 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 Bt.: 0.62 %; K: 127.46 mg;
2025-03-14 piątek	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.) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.)	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) 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 Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek 25 g (MLE.) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Banan 150 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JEJCZ.)	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Miód (25g) 2 szt Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Banan 150 g	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN	Banan 150 g				
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 300 ml (MLE, SEL, GLU JEJCZ.) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka) () 300 ml (SEL, GLU JEJCZ.) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml (GLU PSZ.) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka) () 300 ml (SEL, GLU JEJCZ.) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka) () 300 ml (SEL, GLU JEJCZ.) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 30 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Herbata czarna ekspresowa z/c 500 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-10 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2025-03-14 piątek	PD	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 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 80 g (JAJ, MLE,) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ,) 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, GLU ŻYT,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ,) Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Pasta z jaj 80 g (JAJ, MLE,) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Pasta z jaj 30 g (JAJ, MLE,) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 200 g 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,) Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE,)	Wafle ryżowe 30 g	Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE,)		Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2809.43 kcal; Białko ogółem: 124.34 g; Tłuszcz: 63.07 g; Kw. tł. nasy.: 23.70 g; Węglowodany ogółem: 448.63 g; W tym cukry: 135.56 g; Błonnik pok.: 26.95 g; Sól: 8.42 g; WW: 42.32 Por.; : 17.70 %; : 63.87 %; Ener. z T: 20.20 %; Ener. z Bł.: 1.92 %; K: 4701.51 mg;	Wartość energetyczna: 2315.36 kcal; Białko ogółem: 86.11 g; Tłuszcz: 48.33 g; Kw. tł. nasy.: 11.55 g; Węglowodany ogółem: 397.59 g; W tym cukry: 97.88 g; Błonnik pok.: 28.52 g; Sól: 7.76 g; WW: 37.05 Por.; : 14.88 %; : 68.69 %; Ener. z T: 18.79 %; Ener. z Bł.: 2.46 %; K: 4063.74 mg;	Wartość energetyczna: 2020.17 kcal; Białko ogółem: 54.52 g; Tłuszcz: 53.80 g; Kw. tł. nasy.: 18.99 g; Węglowodany ogółem: 337.91 g; W tym cukry: 90.02 g; Błonnik pok.: 21.64 g; Sól: 2.45 g; WW: 31.73 Por.; : 10.80 %; : 66.91 %; Ener. z T: 23.97 %; Ener. z Bł.: 2.14 %; K: 3864.92 mg;	Wartość energetyczna: 1909.15 kcal; Białko ogółem: 34.14 g; Tłuszcz: 44.44 g; Kw. tł. nasy.: 16.09 g; Węglowodany ogółem: 351.72 g; W tym cukry: 89.30 g; Błonnik pok.: 21.50 g; Sól: 1.95 g; WW: 33.17 Por.; : 7.15 %; : 73.69 %; Ener. z T: 20.95 %; Ener. z Bł.: 2.25 %; K: 3622.49 mg;	Wartość energetyczna: 853.30 kcal; Białko ogółem: 19.86 g; Tłuszcz: 7.47 g; Kw. tł. nasy.: 0.18 g; Węglowodany ogółem: 176.40 g; W tym cukry: 25.67 g; Błonnik pok.: 2.73 g; Sól: 0.25 g; WW: 17.44 Por.; : 9.31 %; : 82.69 %; Ener. z T: 7.87 %; Ener. z Bł.: 0.64 %; K: 158.90 mg;
2025-03-15 sobota	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 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 piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Płatki owsiane na wodzie 300 ml (GLU OW,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (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,) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 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 piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Pomidor 80 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata lodowa 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ,) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	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 1 szt 1 szt Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE,)	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ,)			

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-10 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2025-03-15 sobota	Obiad Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 180 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 180 g Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 180 g Potrawka drobiowa () 60 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 180 g Potrawka drobiowa () 50 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Herbata czarna ekspresowa z/c 500 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)
	PD Maślanka truskawkowa 200 ml (MLE.)	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml			
Kolacja Herbata czarna granulowana z/c 250 ml 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. 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Salatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (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.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (SOJ.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 25 g (SOJ.) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) 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.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Miód (25g) 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 (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt				Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2582.97 kcal; Białko ogółem: 101.08 g; Tłuszcz: 64.21 g; Kw. tł. nasy.: 28.03 g; Węglowodany ogółem: 414.23 g; W tym cukry: 130.12 g; Błonnik pok.: 30.52 g; Sól: 7.56 g; WW: 38.45 Por; : 15.65 %; : 64.15 %; Ener. z T: 22.37 %; Ener. z Bł.: 2.36 %; K: 4288.81 mg;	Wartość energetyczna: 2150.49 kcal; Białko ogółem: 78.20 g; Tłuszcz: 46.87 g; Kw. tł. nasy.: 9.93 g; Węglowodany ogółem: 379.21 g; W tym cukry: 100.92 g; Błonnik pok.: 28.23 g; Sól: 8.05 g; WW: 35.20 Por; : 14.55 %; : 70.53 %; Ener. z T: 19.61 %; Ener. z Bł.: 2.63 %; K: 3144.96 mg;	Wartość energetyczna: 1787.78 kcal; Białko ogółem: 41.05 g; Tłuszcz: 43.11 g; Kw. tł. nasy.: 15.76 g; Węglowodany ogółem: 315.30 g; W tym cukry: 82.18 g; Błonnik pok.: 20.14 g; Sól: 3.37 g; WW: 29.56 Por; : 9.19 %; : 70.54 %; Ener. z T: 21.70 %; Ener. z Bł.: 2.25 %; K: 2670.40 mg;	Wartość energetyczna: 1736.25 kcal; Białko ogółem: 32.05 g; Tłuszcz: 41.72 g; Kw. tł. nasy.: 15.44 g; Węglowodany ogółem: 314.66 g; W tym cukry: 81.80 g; Błonnik pok.: 19.99 g; Sól: 2.40 g; WW: 29.51 Por; : 7.38 %; : 72.49 %; Ener. z T: 21.62 %; Ener. z Bł.: 2.30 %; K: 2636.83 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 2025-03-10 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2025-03-16 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) 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>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wodzie 300 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 Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix салат 20 g 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 zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix салат 20 g Banan 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	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 zielonogórska- wp. parzona 20 g (<u>SOJ</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Banan 150 g	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>)
	II ŚN	Banan 150 g				
	Obiad	Pomidorowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 50 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka) 300 ml (<u>SEL</u>) Schab duszony 30 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Herbata czarna granulowana z/c 500 ml Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>)
	PD	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ, SEL</u>) Sałata zielona 20 g			
	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>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 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>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 80 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 Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</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: 2622.20 kcal; Białko ogółem: 110.94 g; Tłuszcz: 66.14 g; Kw. tł. nasy.: 22.56 g; Węglowodany ogółem: 409.71 g; W tym cukry: 145.87 g; Błonnik pok.: 29.43 g; Sól: 7.35 g; WW: 38.17 Por.; 16.92 %; 62.50 %; Ener. z T: 22.70 %; Ener. z Bł.: 2.24 %; K: 4984.06 mg;	Wartość energetyczna: 2412.62 kcal; Białko ogółem: 97.64 g; Tłuszcz: 57.48 g; Kw. tł. nasy.: 13.54 g; Węglowodany ogółem: 391.30 g; W tym cukry: 108.40 g; Błonnik pok.: 30.85 g; Sól: 8.71 g; WW: 36.15 Por.; 16.19 %; 64.88 %; Ener. z T: 21.44 %; Ener. z Bł.: 2.56 %; K: 4434.73 mg;	Wartość energetyczna: 1982.57 kcal; Białko ogółem: 53.88 g; Tłuszcz: 53.37 g; Kw. tł. nasy.: 17.58 g; Węglowodany ogółem: 330.72 g; W tym cukry: 107.06 g; Błonnik pok.: 23.14 g; Sól: 4.91 g; WW: 30.87 Por.; 10.87 %; 66.73 %; Ener. z T: 24.23 %; Ener. z Bł.: 2.33 %; K: 3921.25 mg;	Wartość energetyczna: 1815.13 kcal; Białko ogółem: 33.82 g; Tłuszcz: 47.10 g; Kw. tł. nasy.: 16.28 g; Węglowodany ogółem: 323.87 g; W tym cukry: 103.84 g; Błonnik pok.: 22.76 g; Sól: 3.05 g; WW: 30.25 Por.; 7.45 %; 71.37 %; Ener. z T: 23.35 %; Ener. z Bł.: 2.51 %; K: 3615.58 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;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-10 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż. podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa	
2025-03-10 poniedziałek	Śniadanie	Kleik ryżowy na wodzie 400 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 65 g (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ. może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Banan 150 g Mix sałat 20 g Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u>) Kleik ryżowy na wodzie 400 g	Banan 150 g				
	Obiad	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 250 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Naleśniki z serem 200 g (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Naleśniki z serem 300 g (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ryż brązowy z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami (bez glutenu) () 300 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Ryż brązowy z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
	PD	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u>) Kleik ryżowy na wodzie 400 g	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)		Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>) Wafle ryżowe 30 g		
	Kolacja	Kleik ryżowy na wodzie 400 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 65 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>) Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 25 g 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>) Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 50 g 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 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 50 g Ogórek kiszony 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>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 50 g Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ. MLE.</u>)	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ. MLE.</u>)	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ. MLE.</u>)	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-10 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.z. podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
5-03-10 poniedziałek		Wartość energetyczna: 1986.54 kcal; Białko ogółem: 46.78 g; Tłuszcz: 16.19 g; Kw. tł. nasy.: 0.44 g; Węglowodany ogółem: 414.77 g; W tym cukry: 44.80 g; Błonnik pok.: 10.13 g; Sól: 0.89 g; WW: 40.64 Por; : 9.42 %; : 83.52 %; Ener. z T: 7.34 %; Ener. z Bł.: 1.02 %; K: 1184.61 mg;	Wartość energetyczna: 2263.77 kcal; Białko ogółem: 98.69 g; Tłuszcz: 54.43 g; Kw. tł. nasy.: 26.82 g; Węglowodany ogółem: 350.17 g; W tym cukry: 163.42 g; Błonnik pok.: 15.92 g; Sól: 6.71 g; WW: 33.57 Por; : 17.44 %; : 61.87 %; Ener. z T: 21.64 %; Ener. z Bł.: 1.41 %; K: 2941.30 mg;	Wartość energetyczna: 2879.62 kcal; Białko ogółem: 124.31 g; Tłuszcz: 65.09 g; Kw. tł. nasy.: 29.95 g; Węglowodany ogółem: 456.34 g; W tym cukry: 177.59 g; Błonnik pok.: 20.38 g; Sól: 9.25 g; WW: 43.79 Por; : 17.27 %; : 63.39 %; Ener. z T: 20.34 %; Ener. z Bł.: 1.42 %; K: 3263.83 mg;	Wartość energetyczna: 2513.54 kcal; Białko ogółem: 98.41 g; Tłuszcz: 48.44 g; Kw. tł. nasy.: 25.22 g; Węglowodany ogółem: 434.36 g; W tym cukry: 168.25 g; Błonnik pok.: 35.44 g; Sól: 8.97 g; WW: 39.97 Por; : 15.66 %; : 69.12 %; Ener. z T: 17.35 %; Ener. z Bł.: 2.82 %; K: 3587.13 mg;	Wartość energetyczna: 2179.43 kcal; Białko ogółem: 73.91 g; Tłuszcz: 48.95 g; Kw. tł. nasy.: 22.04 g; Węglowodany ogółem: 364.46 g; W tym cukry: 149.05 g; Błonnik pok.: 18.39 g; Sól: 6.43 g; WW: 34.61 Por; : 13.56 %; : 66.89 %; Ener. z T: 20.21 %; Ener. z Bł.: 1.69 %; K: 2767.59 mg;
	Śniadanie	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki kukurydziane na mleku 250 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) 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>) Roszponka 20 g Pomidor koktajlowy 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) 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>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor koktajlowy 80 g Roszponka 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmieńne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JEJCZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 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 koktajlowy 80 g Roszponka 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor koktajlowy 80 g Roszponka 20 g Pomarańcza 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	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	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 250 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 90 g Filet z kurczaka gotowany 50 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka wielowarzywna z olejem 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g	Jarzynowa z makaronem (bez glutenu) () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy (bez glutenu)* 80 ml (<u>MLE.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem 100 g (<u>SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 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	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kleik ryżowy na wodzie 200 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) 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 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Rzepa biała 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Rzepa biała 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Połudwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Rzepa biała 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Rzepa biała 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-10 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2025-03-11 wtorek	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Przecier owocowy jablko-truskawka 100g 1 szt Wafle ryżowe 20 g			Przecier owocowy jablko-truskawka 100g 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: 1867.73 kcal; Białko ogółem: 89.88 g; Tłuszcz: 49.94 g; Kw. tł. nasy.: 24.50 g; Węglowodany ogółem: 273.62 g; W tym cukry: 101.26 g; Błonnik pok.: 19.42 g; Sól: 6.92 g; WW: 25.56 Por; : 19.25 %; : 58.60 %; Ener. z T: 24.07 %; Ener. z Bł.: 2.08 %; K: 2961.06 mg;	Wartość energetyczna: 2429.24 kcal; Białko ogółem: 117.87 g; Tłuszcz: 56.70 g; Kw. tł. nasy.: 25.82 g; Węglowodany ogółem: 374.63 g; W tym cukry: 110.24 g; Błonnik pok.: 28.06 g; Sól: 9.63 g; WW: 34.81 Por; : 19.41 %; : 61.69 %; Ener. z T: 21.01 %; Ener. z Bł.: 2.31 %; K: 4208.18 mg;	Wartość energetyczna: 2272.53 kcal; Białko ogółem: 111.24 g; Tłuszcz: 56.03 g; Kw. tł. nasy.: 24.68 g; Węglowodany ogółem: 347.26 g; W tym cukry: 92.17 g; Błonnik pok.: 39.87 g; Sól: 9.32 g; WW: 30.92 Por; : 19.58 %; : 61.12 %; Ener. z T: 22.19 %; Ener. z Bł.: 3.51 %; K: 4571.92 mg;	Wartość energetyczna: 2075.99 kcal; Białko ogółem: 93.53 g; Tłuszcz: 56.01 g; Kw. tł. nasy.: 23.20 g; Węglowodany ogółem: 305.35 g; W tym cukry: 90.67 g; Błonnik pok.: 21.78 g; Sól: 6.13 g; WW: 28.41 Por; : 18.02 %; : 58.84 %; Ener. z T: 24.28 %; Ener. z Bł.: 2.10 %; K: 3913.73 mg;
2025-03-12 środa	Śniadanie	Kleik ryżowy na wodzie 400 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 65 g (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u>)	Płatki owsiane na mleku 250 ml (<u>MLE. GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 40 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Kielki rzodkiewki 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE. GLU OW.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa 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 a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Kielki rzodkiewki 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE. GLU OW.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Kielki rzodkiewki 20 g	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Kielki rzodkiewki 20 g Jablko 1 szt 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u>) Kleik ryżowy na wodzie 400 g	Jablko 1 szt 1 szt			
	Obiad	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Ziemniaczana () 250 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Kasza jaglana na sypko 90 g Pieczeń rzymska wieprzowa 60 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 40 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 50 g Cukinia pieczona z olejem * 50 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Kasza jaglana na sypko 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 300 ml (<u>GLU PSZ. SEL. GOR.</u>) Kasza jaglana na sypko 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml Mieszanka studencka 20 g (<u>OZI. ORZ.</u>)	Ziemniaczana (bez glutenu) () 300 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Kasza jaglana na sypko 180 g Pulpet wieprzowy (bez glutenu) 100 g (<u>JAJ.</u>) Sos jarzynowy (bez glutenu) () 80 ml (<u>SEL.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Cukinia pieczona 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 30 g (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u>) Kleik ryżowy na wodzie 400 g	Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (<u>MLE.</u>)			

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-10 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.z. podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa	
2025-03-12 środa	Kolacja	Kleik ryżowy na wodzie 400 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 65 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>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Dżem 25 g 1 szt Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Dżem 25 g 1 szt Ogórek kiszony 80 g Salata 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>) Paprykarz szczeciński 80 g (<u>RYB, SOJ,</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata 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>) Paprykarz szczeciński 80 g (<u>RYB, SOJ,</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 25 g Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,</u>)			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Wartość energetyczna: 1999.29 kcal; Białko ogółem: 47.26 g; Tłuszcz: 17.09 g; Kw. tł. nasy.: 0.53 g; Węglowodany ogółem: 415.45 g; W tym cukry: 45.16 g; Błonnik pok.: 10.13 g; Sól: 0.91 g; WW: 40.71 Por; : 9.45 %; : 83.12 %; Ener. z T: 7.69 %; Ener. z Bł.: 1.01 %; K: 1195.19 mg;	Wartość energetyczna: 1906.91 kcal; Białko ogółem: 76.09 g; Tłuszcz: 50.58 g; Kw. tł. nasy.: 22.05 g; Węglowodany ogółem: 294.99 g; W tym cukry: 94.60 g; Błonnik pok.: 18.46 g; Sól: 5.50 g; WW: 27.71 Por; : 15.96 %; : 61.88 %; Ener. z T: 23.87 %; Ener. z Bł.: 1.94 %; K: 2878.91 mg;	Wartość energetyczna: 2619.00 kcal; Białko ogółem: 112.16 g; Tłuszcz: 64.61 g; Kw. tł. nasy.: 26.18 g; Węglowodany ogółem: 409.33 g; W tym cukry: 103.17 g; Błonnik pok.: 27.43 g; Sól: 8.46 g; WW: 38.24 Por; : 17.13 %; : 62.52 %; Ener. z T: 22.20 %; Ener. z Bł.: 2.09 %; K: 3740.60 mg;	Wartość energetyczna: 2519.11 kcal; Białko ogółem: 109.17 g; Tłuszcz: 81.62 g; Kw. tł. nasy.: 25.71 g; Węglowodany ogółem: 356.42 g; W tym cukry: 68.15 g; Błonnik pok.: 39.98 g; Sól: 9.05 g; WW: 31.64 Por; : 17.34 %; : 56.60 %; Ener. z T: 29.16 %; Ener. z Bł.: 3.17 %; K: 4037.46 mg;	Wartość energetyczna: 2302.87 kcal; Białko ogółem: 92.79 g; Tłuszcz: 75.49 g; Kw. tł. nasy.: 23.76 g; Węglowodany ogółem: 319.36 g; W tym cukry: 75.86 g; Błonnik pok.: 20.72 g; Sól: 8.49 g; WW: 29.81 Por; : 16.12 %; : 55.47 %; Ener. z T: 29.50 %; Ener. z Bł.: 1.80 %; K: 3627.74 mg;	
2025-03-13 czwartek	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>)	Kasza manna z jabłkiem prażonym 250 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pasta z fasoli 40 g Pomidor 80 g Rukola 20 g	Kasza manna z jabłkiem prażonym 300 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pasta z fasoli 80 g Pomidor 80 g Rukola 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pasta z fasoli 80 g Pomidor 80 g Rukola 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Rukola 20 g Mandarynka 2 szt
	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	Mandarynka 2 szt			
	Obiad	Marchewkowa z ziemniakami (bez mleka) 300 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z łop wp () 300 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Surówka z rzodkwi i jabłka () 100 g (<u>MLE,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami (bez glutenu) () 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Makaron bezglutenowy 180 g Klopsik drobiowy (bez glutenu) mm 100 g (<u>JAJ,</u>) Sos bazyliowy (bez glutenu)* 80 ml (<u>SEL,</u>) Surówka z rzodkwi i jabłka () 100 g (<u>MLE,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 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	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Musli 30 g (<u>GLU PSZ, GLU OW, GLU JECZ,</u> może zawierać: <u>OZI, SOJ, MLE, ORZ,</u>)	Musli 30 g (<u>GLU PSZ, GLU OW, GLU JECZ,</u> może zawierać: <u>OZI, SOJ, MLE, ORZ,</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Musli 30 g (<u>GLU PSZ, GLU OW, GLU JECZ,</u> może zawierać: <u>OZI, SOJ, MLE, ORZ,</u>)		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-10 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2025-03-13 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	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Leczo z drobiem-dieta * 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Leczo z drobiem-dieta * 300 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Leczo z drobiem-dieta * 300 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jabłko 1 szt 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.) Leczo z drobiem-dieta * 300 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			
		Wartość energetyczna: 1061.16 kcal; Białko ogółem: 22.98 g; Tłuszcz: 7.81 g; Kw. tł. nasy.: 0.25 g; Węglowodany ogółem: 226.10 g; W tym cukry: 45.55 g; Błonnik pok.: 6.20 g; Sól: 0.70 g; WW: 22.07 Por; : 8.66 %; : 85.23 %; Ener. z T: 6.63 %; Ener. z Bł.: 1.17 %; K: 603.40 mg;	Wartość energetyczna: 1805.28 kcal; Białko ogółem: 73.23 g; Tłuszcz: 38.22 g; Kw. tł. nasy.: 12.96 g; Węglowodany ogółem: 301.52 g; W tym cukry: 102.72 g; Błonnik pok.: 28.50 g; Sól: 4.16 g; WW: 27.28 Por; : 16.22 %; : 66.81 %; Ener. z T: 19.05 %; Ener. z Bł.: 3.16 %; K: 3205.15 mg;	Wartość energetyczna: 2652.40 kcal; Białko ogółem: 111.33 g; Tłuszcz: 59.06 g; Kw. tł. nasy.: 19.04 g; Węglowodany ogółem: 436.34 g; W tym cukry: 115.55 g; Błonnik pok.: 44.25 g; Sól: 6.48 g; WW: 39.26 Por; : 16.79 %; : 65.80 %; Ener. z T: 20.04 %; Ener. z Bł.: 3.34 %; K: 4807.87 mg;	Wartość energetyczna: 2563.48 kcal; Białko ogółem: 110.68 g; Tłuszcz: 60.36 g; Kw. tł. nasy.: 19.65 g; Węglowodany ogółem: 413.01 g; W tym cukry: 97.62 g; Błonnik pok.: 49.70 g; Sól: 6.34 g; WW: 36.41 Por; : 17.27 %; : 64.44 %; Ener. z T: 21.19 %; Ener. z Bł.: 3.88 %; K: 5059.20 mg;	Wartość energetyczna: 2226.46 kcal; Białko ogółem: 94.68 g; Tłuszcz: 58.67 g; Kw. tł. nasy.: 19.63 g; Węglowodany ogółem: 334.63 g; W tym cukry: 90.01 g; Błonnik pok.: 22.96 g; Sól: 2.59 g; WW: 31.17 Por; : 17.01 %; : 60.12 %; Ener. z T: 23.72 %; Ener. z Bł.: 2.06 %; K: 3578.96 mg;
2025-03-14 piątek	Śniadanie	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Zacierka na mleku 250 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Powidła śliwkowe 25 g Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 80 g Kielki brokuła 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	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.) Powidła śliwkowe 25 g Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 80 g Kielki brokuła 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Powidła śliwkowe 25 g Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 80 g Kielki brokuła 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Kasza jaglana 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.) Powidła śliwkowe 25 g Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 80 g Kielki brokuła 20 g Banan 150 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	Grysikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 250 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ.) Ziemniaki gotowane () 90 g Ryba smażona (Morszczuk) 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ.) Ziemniaki gotowane () 180 g Ryba smażona (Morszczuk) 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ.) Ziemniaki gotowane () 180 g Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Krupnik ryżowy z ziemniakami () 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (RYB.) Sos koperkowy *(bez glutenu) 80 ml (MLE.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Warzywa po grecku (bez glutenu) () 100 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-10 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa	
2025-03-14 piątek	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	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml			Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml Jabłko 1 szt 1 szt	
	Kolacja	Kleik ryżowy na wodzie 200 g 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>) Pasta z jaj 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<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>) Pasta z jaj 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Rukola 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>) Pasta z jaj 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>) Podpiłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)			Wafle ryżowe 30 g Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>)	
		Wartość energetyczna: 1033.62 kcal; Białko ogółem: 23.52 g; Tłuszcz: 7.96 g; Kw. tł. nasy.: 0.25 g; Węglowodany ogółem: 217.69 g; W tym cukry: 35.58 g; Błonnik pok.: 4.93 g; Sól: 0.67 g; WW: 21.35 Por.: 9.10 %; : 84.24 %; Ener. z T: 6.93 %; Ener. z Bł.: 0.95 %; K: 286.94 mg;	Wartość energetyczna: 2283.24 kcal; Białko ogółem: 98.12 g; Tłuszcz: 67.39 g; Kw. tł. nasy.: 27.46 g; Węglowodany ogółem: 328.71 g; W tym cukry: 135.64 g; Błonnik pok.: 17.77 g; Sól: 4.87 g; WW: 31.22 Por.: 17.19 %; : 57.59 %; Ener. z T: 26.56 %; Ener. z Bł.: 1.56 %; K: 3449.10 mg;	Wartość energetyczna: 3005.61 kcal; Białko ogółem: 129.76 g; Tłuszcz: 86.99 g; Kw. tł. nasy.: 30.01 g; Węglowodany ogółem: 436.90 g; W tym cukry: 141.83 g; Błonnik pok.: 26.61 g; Sól: 7.85 g; WW: 41.15 Por.: 17.27 %; : 58.14 %; Ener. z T: 26.05 %; Ener. z Bł.: 1.77 %; K: 4697.39 mg;	Wartość energetyczna: 2902.03 kcal; Białko ogółem: 122.22 g; Tłuszcz: 84.79 g; Kw. tł. nasy.: 29.73 g; Węglowodany ogółem: 430.92 g; W tym cukry: 145.30 g; Błonnik pok.: 41.31 g; Sól: 7.56 g; WW: 39.10 Por.: 16.85 %; : 59.40 %; Ener. z T: 26.30 %; Ener. z Bł.: 2.85 %; K: 5269.77 mg;	Wartość energetyczna: 2602.41 kcal; Białko ogółem: 112.05 g; Tłuszcz: 78.58 g; Kw. tł. nasy.: 26.89 g; Węglowodany ogółem: 369.42 g; W tym cukry: 102.93 g; Błonnik pok.: 22.16 g; Sól: 5.11 g; WW: 34.81 Por.: 17.22 %; : 56.78 %; Ener. z T: 27.18 %; Ener. z Bł.: 1.70 %; K: 4831.12 mg;	
2025-03-15 sobota	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 300 ml (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Pomidor 80 g Ketchup 10 g (<u>SEL.</u>) Sałata lodowa 20 g	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa 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, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Ketchup 10 g (<u>SEL.</u>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL.</u>) Rzodkiew biała 80 g Sałata lodowa 20 g	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa 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>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Rzodkiew biała 80 g Sałata lodowa 20 g Jabłko 150 g	
	II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Jabłko 150 g				

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-10 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
Obiad	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kociólek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (SEL.) Ryż na sypko 90 g Buraczki gotowane () 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 ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kociólek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (SEL.) Ryż na sypko 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Kociólek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (SEL.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez glutenu) () 300 ml (MLE, SEL.) Kociólek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka z marchwi i jabłka 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	Maślanka truskawkowa 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.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Salatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 100 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml 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. 25 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Salatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml 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. 25 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Salatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 50 g (SEZ. może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (SOJ.) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)
PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt			
	Wartość energetyczna: 1139.04 kcal; Białko ogółem: 24.68 g; Tłuszcz: 7.87 g; Kw. tł. nasy.: 0.24 g; Węglowodany ogółem: 244.19 g; W tym cukry: 44.54 g; Błonnik pok.: 7.01 g; Sól: 0.67 g; WW: 23.82 Por; : 8.67 %; : 85.75 %; Ener. z T: 6.22 %; Ener. z Bł.: 1.23 %; K: 1040.31 mg;	Wartość energetyczna: 2061.39 kcal; Białko ogółem: 70.62 g; Tłuszcz: 67.68 g; Kw. tł. nasy.: 30.39 g; Węglowodany ogółem: 299.36 g; W tym cukry: 99.58 g; Błonnik pok.: 22.09 g; Sól: 6.46 g; WW: 27.82 Por; : 13.70 %; : 58.09 %; Ener. z T: 29.55 %; Ener. z Bł.: 2.14 %; K: 3163.09 mg;	Wartość energetyczna: 2479.64 kcal; Białko ogółem: 80.22 g; Tłuszcz: 73.89 g; Kw. tł. nasy.: 31.16 g; Węglowodany ogółem: 384.33 g; W tym cukry: 107.98 g; Błonnik pok.: 30.73 g; Sól: 8.30 g; WW: 35.45 Por; : 12.94 %; : 62.00 %; Ener. z T: 26.82 %; Ener. z Bł.: 2.48 %; K: 3754.67 mg;	Wartość energetyczna: 2390.33 kcal; Białko ogółem: 80.86 g; Tłuszcz: 76.87 g; Kw. tł. nasy.: 31.59 g; Węglowodany ogółem: 359.75 g; W tym cukry: 98.56 g; Błonnik pok.: 45.77 g; Sól: 7.59 g; WW: 31.46 Por; : 13.53 %; : 60.20 %; Ener. z T: 28.94 %; Ener. z Bł.: 3.83 %; K: 4343.56 mg;	Wartość energetyczna: 2026.06 kcal; Białko ogółem: 59.61 g; Tłuszcz: 57.72 g; Kw. tł. nasy.: 22.11 g; Węglowodany ogółem: 334.75 g; W tym cukry: 104.29 g; Błonnik pok.: 29.67 g; Sól: 5.21 g; WW: 30.55 Por; : 11.77 %; : 66.09 %; Ener. z T: 25.64 %; Ener. z Bł.: 2.93 %; K: 3588.36 mg;

2025-03-15 sobota

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-10 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa	
2025-03-16 niedziela	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>)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) 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>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<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 zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix салат 20 g Kiwi 1 szt 1 szt
	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	Kiwi 1 szt 1 szt			
	Obiad	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 250 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 90 g Schab duszony 50 g Sos własny () 40 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 50 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez glutenu) () 300 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 100 g Sos własny (bez glutenu) 80 ml Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
	PD	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u>) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Budyń o smaku śmietankowym z/c 100 ml (<u>MLE.</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>) Mieszanka studencka 30 g (<u>OZI. ORZ.</u>)	
	Kolacja	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata 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>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 25 g Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 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>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 25 g Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna ekspresowa 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>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 25 g Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ. może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (<u>SOJ.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g 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 Biszkopyt b/c 30 g (<u>GLU PSZ. JA.J.</u>)			Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Wafle ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 1065.96 kcal; Białko ogółem: 22.86 g; Tłuszcz: 7.83 g; Kw. tł. nasy.: 0.25 g; Węglowodany ogółem: 226.66 g; W tym cukry: 44.09 g; Błonnik pok.: 4.91 g; Sól: 0.64 g; WW: 22.27 Por; : 8.58 %; : 85.05 %; Ener. z T: 6.61 %; Ener. z Bł.: 0.92 %; K: 270.25 mg;	Wartość energetyczna: 1908.05 kcal; Białko ogółem: 81.10 g; Tłuszcz: 51.27 g; Kw. tł. nasy.: 19.22 g; Węglowodany ogółem: 286.76 g; W tym cukry: 102.59 g; Błonnik pok.: 15.61 g; Sól: 4.51 g; WW: 27.23 Por; : 17.00 %; : 60.12 %; Ener. z T: 24.18 %; Ener. z Bł.: 1.64 %; K: 2950.12 mg;	Wartość energetyczna: 2588.86 kcal; Białko ogółem: 111.95 g; Tłuszcz: 64.38 g; Kw. tł. nasy.: 22.44 g; Węglowodany ogółem: 401.14 g; W tym cukry: 120.66 g; Błonnik pok.: 25.29 g; Sól: 7.00 g; WW: 37.70 Por; : 17.30 %; : 61.98 %; Ener. z T: 22.38 %; Ener. z Bł.: 1.95 %; K: 4379.66 mg;	Wartość energetyczna: 2546.36 kcal; Białko ogółem: 111.47 g; Tłuszcz: 73.30 g; Kw. tł. nasy.: 22.42 g; Węglowodany ogółem: 380.28 g; W tym cukry: 122.66 g; Błonnik pok.: 36.99 g; Sól: 6.68 g; WW: 34.47 Por; : 17.51 %; : 59.74 %; Ener. z T: 25.91 %; Ener. z Bł.: 2.91 %; K: 4841.53 mg;	Wartość energetyczna: 2238.81 kcal; Białko ogółem: 87.99 g; Tłuszcz: 66.07 g; Kw. tł. nasy.: 18.73 g; Węglowodany ogółem: 330.57 g; W tym cukry: 94.13 g; Błonnik pok.: 21.14 g; Sól: 3.97 g; WW: 31.04 Por; : 15.72 %; : 59.06 %; Ener. z T: 26.56 %; Ener. z Bł.: 1.89 %; K: 3974.41 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-10 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków zolakowych	
2025-03-10 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<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>) Hummus 80 g (<u>SEZ</u>) Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Banan 150 g Mix салат 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 75 g (<u>SOJ</u>) Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml (<u>MLE</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<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 Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor b/skórki 80 g Banan 150 g Mix салат 20 g Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE</u>)
	II ŚN			Banan 150 g		
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż brązowy z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ryż na sypko 180 g Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 250 g Sos jogurtowy naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
	PD			Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>)		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml 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>) Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE</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 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szykowna dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 25 g Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szykowna dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 25 g Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE</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>) Szykowna dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 25 g Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE</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 porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szykowna dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 25 g Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-10 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r. z łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków zolakowych	
5-03-10 poniedziałek	Wartość energetyczna: 2525.84 kcal; Białko ogółem: 94.41 g; Tłuszcz: 65.69 g; Kw. tł. nasy.: 25.84 g; Węglowodany ogółem: 397.71 g; W tym cukry: 153.99 g; Błonnik pok.: 29.31 g; Sól: 7.60 g; WW: 36.93 Por; : 14.95 %; : 62.98 %; Ener. z T: 23.41 %; Ener. z Bł.: 2.32 %; K: 3118.53 mg;	Wartość energetyczna: 2615.95 kcal; Białko ogółem: 121.60 g; Tłuszcz: 58.36 g; Kw. tł. nasy.: 24.88 g; Węglowodany ogółem: 411.48 g; W tym cukry: 123.33 g; Błonnik pok.: 22.16 g; Sól: 6.84 g; WW: 39.07 Por; : 18.59 %; : 62.92 %; Ener. z T: 20.08 %; Ener. z Bł.: 1.69 %; K: 3787.12 mg;	Wartość energetyczna: 2074.01 kcal; Białko ogółem: 82.40 g; Tłuszcz: 37.48 g; Kw. tł. nasy.: 20.06 g; Węglowodany ogółem: 359.17 g; W tym cukry: 169.82 g; Błonnik pok.: 14.40 g; Sól: 4.91 g; WW: 34.65 Por; : 15.89 %; : 69.27 %; Ener. z T: 16.26 %; Ener. z Bł.: 1.39 %; K: 3055.77 mg;	Wartość energetyczna: 2504.69 kcal; Białko ogółem: 97.96 g; Tłuszcz: 41.83 g; Kw. tł. nasy.: 21.93 g; Węglowodany ogółem: 443.88 g; W tym cukry: 179.69 g; Błonnik pok.: 19.02 g; Sól: 6.74 g; WW: 42.67 Por; : 15.64 %; : 70.89 %; Ener. z T: 15.03 %; Ener. z Bł.: 1.52 %; K: 3397.02 mg;	Wartość energetyczna: 2186.98 kcal; Białko ogółem: 92.85 g; Tłuszcz: 37.70 g; Kw. tł. nasy.: 19.42 g; Węglowodany ogółem: 380.73 g; W tym cukry: 127.18 g; Błonnik pok.: 17.41 g; Sól: 5.69 g; WW: 36.48 Por; : 16.98 %; : 69.63 %; Ener. z T: 15.51 %; Ener. z Bł.: 1.59 %; K: 3205.75 mg;	
Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) 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.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Pomidor koktajlowy 80 g Roszponka 20 g Pomarańcza 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędziona, z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Twarożek 80 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki kukurydziane na mleku 250 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędziona, z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	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.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędziona, z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Roszponka 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) 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.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędziona, z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor b/skórki 80 g Roszponka 20 g Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
II ŚN			Jabłko pieczone 150 g			
2025-03-11 wtorek	Obiad	Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Kotlety sojowe 100 g (SOJ.) Surówka wielowarzywna z olejem 100 g (SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml (SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 250 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 90 g Filet z kurczaka gotowany 50 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Fasolka szparagowa z wody* 50 g Buraczki gotowane () 50 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml
PD			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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ser żółty 25 g (MLE.) Rzepa biała 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa 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 wędziona parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Miód (25g) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędziona parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (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 wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędziona parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (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 wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędziona parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-10 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r. z łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych
2025-03-11 wtorek	PN	Przecier owocowy jablko-truskawka 100g 1 szt Wafle ryżowe 20 g	Wafle ryżowe 20 g		Przecier owocowy jablko-truskawka 100g 1 szt Wafle ryżowe 20 g	
		Wartość energetyczna: 2322.43 kcal; Białko ogółem: 90.67 g; Tłuszcz: 71.72 g; Kw. tł. nasy.: 29.01 g; Węglowodany ogółem: 339.42 g; W tym cukry: 89.98 g; Błonnik pok.: 44.16 g; Sól: 7.72 g; WW: 29.63 Por; : 15.62 %; : 58.46 %; Ener. z T: 27.79 %; Ener. z Bł.: 3.80 %; K: 3729.65 mg;	Wartość energetyczna: 2229.95 kcal; Białko ogółem: 106.91 g; Tłuszcz: 45.64 g; Kw. tł. nasy.: 19.18 g; Węglowodany ogółem: 359.06 g; W tym cukry: 77.68 g; Błonnik pok.: 26.14 g; Sól: 8.08 g; WW: 33.38 Por; : 19.18 %; : 64.41 %; Ener. z T: 18.42 %; Ener. z Bł.: 2.34 %; K: 3759.50 mg;	Wartość energetyczna: 1868.42 kcal; Białko ogółem: 88.86 g; Tłuszcz: 50.08 g; Kw. tł. nasy.: 24.48 g; Węglowodany ogółem: 273.47 g; W tym cukry: 105.19 g; Błonnik pok.: 17.48 g; Sól: 6.89 g; WW: 25.71 Por; : 19.02 %; : 58.55 %; Ener. z T: 24.13 %; Ener. z Bł.: 1.87 %; K: 2983.32 mg;	Wartość energetyczna: 2409.40 kcal; Białko ogółem: 117.57 g; Tłuszcz: 53.77 g; Kw. tł. nasy.: 25.59 g; Węglowodany ogółem: 375.57 g; W tym cukry: 114.30 g; Błonnik pok.: 26.27 g; Sól: 9.31 g; WW: 35.07 Por; : 19.52 %; : 62.35 %; Ener. z T: 20.09 %; Ener. z Bł.: 2.18 %; K: 4347.43 mg;	Wartość energetyczna: 2166.77 kcal; Białko ogółem: 109.04 g; Tłuszcz: 45.14 g; Kw. tł. nasy.: 23.07 g; Węglowodany ogółem: 341.41 g; W tym cukry: 101.85 g; Błonnik pok.: 26.74 g; Sól: 9.51 g; WW: 31.51 Por; : 20.13 %; : 63.03 %; Ener. z T: 18.75 %; Ener. z Bł.: 2.47 %; K: 4413.75 mg;
2025-03-12 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa 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>) Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidła śliwkowe 25 g Pomidor 80 g Kielki rzodkiewki 20 g Jabłko 1 szt 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE,</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>)	Płatki owsiane na mleku 250 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek a'la homogenizowany 40 g (<u>MLE,</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa 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 a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE,</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) 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 a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE,</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g
	II ŚN		Jabłko pieczone 150 g			
2025-03-12 środa	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR,</u>) Kotlety z soczewicy () 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jaglana na sypko 90 g Pieczeń rzymska wieprzowa 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy () 40 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 50 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 50 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jaglana na sypko 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jaglana na sypko 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD		Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml	Butyry o smaku śmietankowym b/c 200 ml (<u>MLE,</u>)		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-10 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków zolakowych
2025-03-12 środa	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.) Paprykarz szczybiński 80 g (RYB, SOJ.) Miód (25g) 1 szt Ogórek kiszony 80 g Salata 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 Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Dżem 25g 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 Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
PN	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.)				
	Wartość energetyczna: 3135.18 kcal; Białko ogółem: 100.83 g; Tłuszcz: 124.14 g; Kw. tł. nasy.: 26.20 g; Węglowodany ogółem: 423.19 g; W tym cukry: 92.33 g; Błonnik pok.: 47.53 g; Sól: 8.66 g; WW: 37.62 Por.; : 12.86 %; : 53.99 %; Ener. z T: 35.64 %; Ener. z Bt.: 3.03 %; K: 4638.32 mg;	Wartość energetyczna: 2528.19 kcal; Białko ogółem: 101.86 g; Tłuszcz: 64.29 g; Kw. tł. nasy.: 23.60 g; Węglowodany ogółem: 394.07 g; W tym cukry: 97.71 g; Błonnik pok.: 19.76 g; Sól: 6.18 g; WW: 37.55 Por.; : 16.12 %; : 62.35 %; Ener. z T: 22.89 %; Ener. z Bt.: 1.56 %; K: 3088.00 mg;	Wartość energetyczna: 1893.33 kcal; Białko ogółem: 74.65 g; Tłuszcz: 50.60 g; Kw. tł. nasy.: 22.08 g; Węglowodany ogółem: 293.40 g; W tym cukry: 97.14 g; Błonnik pok.: 18.88 g; Sól: 4.12 g; WW: 27.57 Por.; : 15.77 %; : 61.98 %; Ener. z T: 24.05 %; Ener. z Bt.: 1.99 %; K: 3022.43 mg;	Wartość energetyczna: 2605.42 kcal; Białko ogółem: 110.72 g; Tłuszcz: 64.63 g; Kw. tł. nasy.: 26.21 g; Węglowodany ogółem: 407.73 g; W tym cukry: 105.71 g; Błonnik pok.: 27.85 g; Sól: 7.08 g; WW: 38.09 Por.; : 17.00 %; : 62.60 %; Ener. z T: 22.33 %; Ener. z Bt.: 2.14 %; K: 3884.11 mg;	Wartość energetyczna: 2429.62 kcal; Białko ogółem: 104.37 g; Tłuszcz: 63.42 g; Kw. tł. nasy.: 23.88 g; Węglowodany ogółem: 371.09 g; W tym cukry: 84.65 g; Błonnik pok.: 24.58 g; Sól: 6.80 g; WW: 34.73 Por.; : 17.18 %; : 61.09 %; Ener. z T: 23.49 %; Ener. z Bt.: 2.02 %; K: 3595.78 mg;
2025-03-13 czwartek	Śniadanie Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) 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.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z fasoli 80 g Twarożek 80 g (MLE.) Pomidor 80 g Rukola 20 g Mandarynka 2 szt	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.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Dżem 25 g 1 szt	Kasza manna z jabłkiem prażonym 250 g (GLU PSZ, 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 dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek 80 g (MLE.) Pomidor 80 g Rukola 20 g	Kasza manna z jabłkiem prażonym 300 g (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 dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek 80 g (MLE.) Pomidor 80 g Rukola 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) 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 dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek 80 g (MLE.) Pomidor b/skórki 80 g Rukola 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
II ŚN		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Mandarynka 2 szt		
Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty z warzywami i serem żółtym* 300 g (GLU PSZ, MLE.) Surówka z rzodkwi i jabłka () 100 g (MLE.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Klopsik wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos bazyliowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300 g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300 g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
PD		Biszkopty b/c 20 g (GLU PSZ, JAJ.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Musli 30 g (GLU PSZ, GLU OW, GLU JEZC, może zawierać: OZI, SOJ, MLE, ORZ.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-10 do dnia 2025-03-16 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
2025-03-13 czwartek	Kolacja	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.) Leczo wegetariańskie z soczewicą 300 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jabłko 1 szt 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 z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 75 g (SOJ, SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Leczo z drobiem-dieta * 200 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Leczo z drobiem-dieta * 300 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Leczo z drobiem-dieta * 300 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g		Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2479.48 kcal; Białko ogółem: 88.50 g; Tłuszcz: 66.86 g; Kw. tł. nasy.: 23.67 g; Węglowodany ogółem: 398.78 g; W tym cukry: 102.34 g; Błonnik pok.: 54.26 g; Sól: 5.18 g; WW: 34.56 Por; : 14.28 %; : 64.33 %; Ener. z T: 24.27 %; Ener. z Bł.: 4.38 %; K: 4832.72 mg;	Wartość energetyczna: 2473.19 kcal; Białko ogółem: 99.67 g; Tłuszcz: 65.34 g; Kw. tł. nasy.: 23.35 g; Węglowodany ogółem: 383.78 g; W tym cukry: 89.64 g; Błonnik pok.: 25.56 g; Sól: 7.60 g; WW: 35.84 Por; : 16.12 %; : 62.07 %; Ener. z T: 23.78 %; Ener. z Bł.: 2.07 %; K: 3286.04 mg;	Wartość energetyczna: 1798.55 kcal; Białko ogółem: 81.32 g; Tłuszcz: 39.19 g; Kw. tł. nasy.: 14.82 g; Węglowodany ogółem: 286.76 g; W tym cukry: 105.23 g; Błonnik pok.: 23.01 g; Sól: 3.54 g; WW: 26.37 Por; : 18.09 %; : 63.78 %; Ener. z T: 19.61 %; Ener. z Bł.: 2.56 %; K: 2993.32 mg;	Wartość energetyczna: 2497.43 kcal; Białko ogółem: 112.71 g; Tłuszcz: 53.15 g; Kw. tł. nasy.: 17.53 g; Węglowodany ogółem: 400.58 g; W tym cukry: 114.09 g; Błonnik pok.: 30.31 g; Sól: 5.67 g; WW: 37.07 Por; : 18.05 %; : 64.16 %; Ener. z T: 19.16 %; Ener. z Bł.: 2.43 %; K: 3741.00 mg;	Wartość energetyczna: 2292.42 kcal; Białko ogółem: 100.84 g; Tłuszcz: 57.67 g; Kw. tł. nasy.: 16.29 g; Węglowodany ogółem: 357.36 g; W tym cukry: 88.44 g; Błonnik pok.: 34.79 g; Sól: 5.95 g; WW: 32.32 Por; : 17.60 %; : 62.36 %; Ener. z T: 22.64 %; Ener. z Bł.: 3.03 %; K: 3964.44 mg;
2025-03-14 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) 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.) Powidła śliwkowe 25 g Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 80 g Kielki brokuła 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Banan 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 porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Miód (25g) 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (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.) Miód (25g) 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	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.) Miód (25g) 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	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.) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Miód (25g) 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Banan 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	II ŚN			Banan 150 g		
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 300 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ.) Ziemniaki gotowane () 180 g Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ.) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 250 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ.) Ziemniaki gotowane () 90 g Pulpet rybny (Morszczuk) 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy * 40 ml (GLU PSZ, MLE.) Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ.) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-10 do dnia 2025-03-16 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
2025-03-14 piątek	PD	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml				
	Kolacja	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 jaj 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt 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 (<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>) Pasta z jaj 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt 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 (<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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>) Podplomyki b/c 20g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Podplomyki b/c 20g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>) Podplomyki b/c 20g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>) Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>)	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>) Podplomyki b/c 20g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
	Wartość energetyczna: 2731.91 kcal; Białko ogółem: 120.59 g; Tłuszcz: 83.25 g; Kw. tł. nasy.: 29.60 g; Węglowodany ogółem: 389.23 g; W tym cukry: 111.93 g; Błonnik pok.: 32.97 g; Sól: 7.86 g; WW: 35.74 Por.; : 17.66 %; : 56.99 %; Ener. z T: 27.43 %; Ener. z Bł.: 2.41 %; K: 4762.62 mg;	Wartość energetyczna: 2478.43 kcal; Białko ogółem: 101.80 g; Tłuszcz: 47.69 g; Kw. tł. nasy.: 16.85 g; Węglowodany ogółem: 422.31 g; W tym cukry: 133.12 g; Błonnik pok.: 22.71 g; Sól: 6.96 g; WW: 40.17 Por.; : 16.43 %; : 68.16 %; Ener. z T: 17.32 %; Ener. z Bł.: 1.83 %; K: 3903.82 mg;	Wartość energetyczna: 2185.46 kcal; Białko ogółem: 89.80 g; Tłuszcz: 53.27 g; Kw. tł. nasy.: 22.03 g; Węglowodany ogółem: 344.31 g; W tym cukry: 134.75 g; Błonnik pok.: 16.58 g; Sól: 4.48 g; WW: 32.95 Por.; : 16.44 %; : 63.02 %; Ener. z T: 21.94 %; Ener. z Bł.: 1.52 %; K: 3394.16 mg;	Wartość energetyczna: 2802.63 kcal; Białko ogółem: 115.02 g; Tłuszcz: 61.88 g; Kw. tł. nasy.: 23.70 g; Węglowodany ogółem: 458.82 g; W tym cukry: 144.80 g; Błonnik pok.: 26.95 g; Sól: 7.06 g; WW: 43.37 Por.; : 16.42 %; : 65.48 %; Ener. z T: 19.87 %; Ener. z Bł.: 1.92 %; K: 4701.51 mg;	Wartość energetyczna: 2560.42 kcal; Białko ogółem: 112.26 g; Tłuszcz: 53.93 g; Kw. tł. nasy.: 20.77 g; Węglowodany ogółem: 419.58 g; W tym cukry: 114.11 g; Błonnik pok.: 26.85 g; Sól: 7.95 g; WW: 39.52 Por.; : 17.54 %; : 65.55 %; Ener. z T: 18.96 %; Ener. z Bł.: 2.10 %; K: 4534.84 mg;	
2025-03-15 sobota	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa 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 80 g (<u>SEZ.</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Rzodkiew biała 80 g Sałata lodowa 20 g Jabłko 150 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Platki kukurydziane na mleku 250 ml (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Platki kukurydziane na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa 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>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa 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>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata lodowa 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	II ŚN		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-10 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r. z łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych
2025-03-15 sobota	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kotlet z ciociarki i pieczarek 300 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 180 g Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 90 g Potrawka drobiowa () 60 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 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 ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 180 g Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 180 g Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD		Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	Maślanka truskawkowa 200 ml (MLE.)		
	Kolacja	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 groszku zielonego b/ml 80 g Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (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 z piersią kurczaka-wędz. z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (SOJ.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 100 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	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.) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 100 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml 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. 25 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Wafle ryżowe 30 g	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2962.96 kcal; Białko ogółem: 81.20 g; Tłuszcz: 119.66 g; Kw. tł. nasy.: 26.42 g; Węglowodany ogółem: 397.57 g; W tym cukry: 106.70 g; Błonnik pok.: 58.82 g; Sól: 6.76 g; WW: 33.98 Por; : 10.96 %; : 53.67 %; Ener. z T: 36.35 %; Ener. z Bł.: 3.97 %; K: 3939.62 mg;	Wartość energetyczna: 2218.88 kcal; Białko ogółem: 85.69 g; Tłuszcz: 55.45 g; Kw. tł. nasy.: 22.00 g; Węglowodany ogółem: 367.75 g; W tym cukry: 95.41 g; Błonnik pok.: 27.38 g; Sól: 7.18 g; WW: 34.13 Por; : 15.45 %; : 66.29 %; Ener. z T: 22.49 %; Ener. z Bł.: 2.47 %; K: 3059.69 mg;	Wartość energetyczna: 1836.09 kcal; Białko ogółem: 70.67 g; Tłuszcz: 48.10 g; Kw. tł. nasy.: 23.31 g; Węglowodany ogółem: 288.29 g; W tym cukry: 94.50 g; Błonnik pok.: 20.24 g; Sól: 5.53 g; WW: 26.87 Por; : 15.40 %; : 62.80 %; Ener. z T: 23.58 %; Ener. z Bł.: 2.21 %; K: 2986.08 mg;	Wartość energetyczna: 2389.90 kcal; Białko ogółem: 93.32 g; Tłuszcz: 58.87 g; Kw. tł. nasy.: 25.49 g; Węglowodany ogółem: 384.46 g; W tym cukry: 106.66 g; Błonnik pok.: 30.54 g; Sól: 7.70 g; WW: 35.45 Por; : 15.62 %; : 64.35 %; Ener. z T: 22.17 %; Ener. z Bł.: 2.56 %; K: 3942.70 mg;	Wartość energetyczna: 2165.46 kcal; Białko ogółem: 86.77 g; Tłuszcz: 54.86 g; Kw. tł. nasy.: 23.37 g; Węglowodany ogółem: 342.77 g; W tym cukry: 99.42 g; Błonnik pok.: 25.95 g; Sól: 6.83 g; WW: 31.76 Por; : 16.03 %; : 63.32 %; Ener. z T: 22.80 %; Ener. z Bł.: 2.40 %; K: 3675.34 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-10 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków zolakowych	
2025-03-16 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) 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>) Pasztecik sojowy z pomidorami 100 g (<u>SOJ, GOR</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Kiwi 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Dżem 25 g 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ, GLU ŻYT</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) 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>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Mix салат 20 g Banan 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
	II ŚN		Banan 150 g				
	Obiad	Pomidorowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Kotlety sojowe 100 g (<u>SOJ</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 90 g Schab duszony 50 g Sos ziołowy 40 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 100 g Sos ziołowy 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
	PD		Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>)	Budyń o smaku śmietankowym z/c 100 ml (<u>MLE</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g		
	Kolacja	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>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidorki koktajlowe 80 g Salata 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>) Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 25 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>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 25 g Pomidor 80 g Salata 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>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 25 g Pomidor 80 g Salata 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>) Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 25 g Salata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)	Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)			
	Wartość energetyczna: 2327.54 kcal; Białko ogółem: 83.07 g; Tłuszcz: 71.20 g; Kw. tł. nasy.: 17.93 g; Węglowodany ogółem: 348.34 g; W tym cukry: 95.98 g; Błonnik pok.: 41.84 g; Sól: 6.24 g; WW: 30.74 Por.; : 14.28 %; : 59.86 %; Ener. z T: 27.53 %; Ener. z Bł.: 3.60 %; K: 3696.32 mg;	Wartość energetyczna: 2438.28 kcal; Białko ogółem: 108.14 g; Tłuszcz: 57.72 g; Kw. tł. nasy.: 24.09 g; Węglowodany ogółem: 383.62 g; W tym cukry: 124.03 g; Błonnik pok.: 25.20 g; Sól: 6.60 g; WW: 36.02 Por.; : 17.74 %; : 62.93 %; Ener. z T: 21.30 %; Ener. z Bł.: 2.07 %; K: 4450.74 mg;	Wartość energetyczna: 2026.27 kcal; Białko ogółem: 82.22 g; Tłuszcz: 52.36 g; Kw. tł. nasy.: 19.34 g; Węglowodany ogółem: 314.33 g; W tym cukry: 125.80 g; Błonnik pok.: 18.20 g; Sól: 4.74 g; WW: 29.74 Por.; : 16.23 %; : 62.05 %; Ener. z T: 23.25 %; Ener. z Bł.: 1.80 %; K: 3437.17 mg;	Wartość energetyczna: 2732.06 kcal; Białko ogółem: 113.45 g; Tłuszcz: 66.55 g; Kw. tł. nasy.: 22.61 g; Węglowodany ogółem: 433.12 g; W tym cukry: 146.21 g; Błonnik pok.: 29.73 g; Sól: 7.45 g; WW: 40.48 Por.; : 16.61 %; : 63.41 %; Ener. z T: 21.92 %; Ener. z Bł.: 2.18 %; K: 5008.40 mg;	Wartość energetyczna: 2385.97 kcal; Białko ogółem: 106.67 g; Tłuszcz: 55.58 g; Kw. tł. nasy.: 22.17 g; Węglowodany ogółem: 378.17 g; W tym cukry: 124.65 g; Błonnik pok.: 27.82 g; Sól: 6.49 g; WW: 35.21 Por.; : 17.88 %; : 63.40 %; Ener. z T: 20.96 %; Ener. z Bł.: 2.33 %; K: 4886.93 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,