

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-21 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-04-15 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka graham-pszenna 60g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka graham-pszenna 60g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka graham-pszenna 60g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 60g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek a'la homogenizowany 50 g ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g
	II ŚN	Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por				
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem żółtym * 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Surówka z marchwi z olejem () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Dyniowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem żółtym * 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Surówka z marchwi z olejem () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Dyniowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Kopytka ziemniaczane () 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ,</b> ) Surówka z marchwi z olejem () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Dyniowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Kopytka ziemniaczane () 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ,</b> ) Surówka z marchwi z olejem () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Dyniowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem białym 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
PD	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml ( <b>MLE,</b> ) Mieszanka studencka 30 g ( <b>OZI, ORZ,</b> )			Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml ( <b>MLE,</b> ) Biszkopcy 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE,</b> ) Serek a'la fromage z ziołami 40 g ( <b>MLE,</b> ) Sałata zielona 20 g	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-21 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-04-15 poniedziałek	Kolacja	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 25 g ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 80 g Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 25 g ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 25 g ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Sałata zielona 20 g Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidorki koktajlowe 80 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 25 g ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Sałata zielona 20 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidorki koktajlowe 80 g		
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g					Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g
			Wartość energetyczna: 2597.86 kcal; Białko ogółem: 92.00 g; Tłuszcz: 76.99 g; Kw. tł. nasy.: 29.33 g; Węglowodany ogółem: 395.04 g; W tym cukry: 89.30 g; Błonnik pok.: 40.52 g; Sól: 8.85 g; WW: 35.55 Por; : 14.16 %; : 1251.14 %; Ener. z T: 26.67 %; Ener. z Bł.: 3.12 %; K: 3906.10 mg;	Wartość energetyczna: 2937.86 kcal; Białko ogółem: 102.86 g; Tłuszcz: 89.72 g; Kw. tł. nasy.: 31.71 g; Węglowodany ogółem: 443.10 g; W tym cukry: 114.30 g; Błonnik pok.: 40.56 g; Sól: 9.08 g; WW: 40.37 Por; : 14.01 %; : 1381.51 %; Ener. z T: 27.49 %; Ener. z Bł.: 2.76 %; K: 4190.03 mg;	Wartość energetyczna: 2863.18 kcal; Białko ogółem: 98.79 g; Tłuszcz: 86.30 g; Kw. tł. nasy.: 31.52 g; Węglowodany ogółem: 431.96 g; W tym cukry: 114.81 g; Błonnik pok.: 33.40 g; Sól: 8.99 g; WW: 39.95 Por; : 13.80 %; : 1378.05 %; Ener. z T: 27.13 %; Ener. z Bł.: 2.33 %; K: 3909.30 mg;	Wartość energetyczna: 2859.52 kcal; Białko ogółem: 91.24 g; Tłuszcz: 63.43 g; Kw. tł. nasy.: 25.17 g; Węglowodany ogółem: 501.10 g; W tym cukry: 119.77 g; Błonnik pok.: 31.67 g; Sól: 9.88 g; WW: 47.02 Por; : 12.76 %; : 1607.64 %; Ener. z T: 19.96 %; Ener. z Bł.: 2.22 %; K: 5058.37 mg;	Wartość energetyczna: 2289.57 kcal; Białko ogółem: 100.21 g; Tłuszcz: 59.73 g; Kw. tł. nasy.: 25.31 g; Węglowodany ogółem: 344.55 g; W tym cukry: 56.80 g; Błonnik pok.: 41.94 g; Sól: 8.34 g; WW: 30.24 Por; : 17.51 %; : 1144.91 %; Ener. z T: 23.48 %; Ener. z Bł.: 3.66 %; K: 4086.50 mg;

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-21 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-04-16 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek z koperkiem 80 g ( <b>MLE,</b> ) Papryka świeża 80 g Rukola 20 g Jabłko 1 szt 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek z koperkiem 80 g ( <b>MLE,</b> ) Papryka świeża 80 g Rukola 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek z koperkiem 80 g ( <b>MLE,</b> ) Papryka świeża 80 g Rukola 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek z koperkiem 80 g ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 80 g Rukola 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek z koperkiem 80 g ( <b>MLE,</b> ) Papryka świeża 80 g Rukola 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko 150 g
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Kasza bulgur 180 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Karczek pieczony 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Sos meksykański 80 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g ( <b>SEL,</b> ) Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Karczek pieczony 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Sos meksykański 80 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Kasza bulgur 180 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g ( <b>SEL,</b> ) Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml		Ziemniaczana () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JECZ,</b> ) Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g ( <b>SEL,</b> ) Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Kasza bulgur 180 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g ( <b>SEL,</b> ) Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
PD				Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE,</b> ) Kielbasa Krakowska drobiowa grubo rozdrobniona, wędzona parzona 20 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR,</b> ) Sałata zielona 20 g	

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-21 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-04-16 wtorek	Kolekcja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Galaretki drobiowa z udźca kurczaka () 200 g ( <b>SEL,</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Galaretki drobiowa z udźca kurczaka () 200 g ( <b>SEL,</b> ) 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 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Galaretki drobiowa z udźca kurczaka () 200 g ( <b>SEL,</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Galaretki drobiowa z udźca kurczaka () 200 g ( <b>SEL,</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Galaretki drobiowa z udźca kurczaka () 200 g ( <b>SEL,</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt					Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <b>SOJ,</b> ) Sałata zielona 5 g
			Wartość energetyczna: 2448.50 kcal; Białko ogółem: 110.14 g; Tłuszcz: 69.98 g; Kw. tł. nasy.: 28.25 g; Węglowodany ogółem: 359.34 g; W tym cukry: 93.23 g; Błonnik pok.: 38.34 g; Sól: 9.25 g; WW: 32.22 Por; : 17.99 %; : 1149.90 %; Ener. z T: 25.72 %; Ener. z Bł.: 3.13 %; K: 4166.89 mg;	Wartość energetyczna: 2618.92 kcal; Białko ogółem: 112.84 g; Tłuszcz: 73.03 g; Kw. tł. nasy.: 28.25 g; Węglowodany ogółem: 391.82 g; W tym cukry: 101.71 g; Błonnik pok.: 38.34 g; Sól: 9.44 g; WW: 35.47 Por; : 17.23 %; : 1320.23 %; Ener. z T: 25.10 %; Ener. z Bł.: 2.93 %; K: 4167.06 mg;	Wartość energetyczna: 2608.12 kcal; Białko ogółem: 112.92 g; Tłuszcz: 73.19 g; Kw. tł. nasy.: 28.25 g; Węglowodany ogółem: 389.78 g; W tym cukry: 102.35 g; Błonnik pok.: 40.38 g; Sól: 9.25 g; WW: 35.07 Por; : 17.32 %; : 1335.34 %; Ener. z T: 25.26 %; Ener. z Bł.: 3.10 %; K: 4278.66 mg;	Wartość energetyczna: 2460.15 kcal; Białko ogółem: 114.08 g; Tłuszcz: 53.26 g; Kw. tł. nasy.: 22.25 g; Węglowodany ogółem: 398.27 g; W tym cukry: 100.40 g; Błonnik pok.: 34.69 g; Sól: 7.68 g; WW: 36.50 Por; : 18.55 %; : 1340.20 %; Ener. z T: 19.48 %; Ener. z Bł.: 2.82 %; K: 4422.46 mg;	Wartość energetyczna: 2277.42 kcal; Białko ogółem: 118.00 g; Tłuszcz: 58.81 g; Kw. tł. nasy.: 26.53 g; Węglowodany ogółem: 339.66 g; W tym cukry: 59.81 g; Błonnik pok.: 49.86 g; Sól: 10.34 g; WW: 29.11 Por; : 20.72 %; : 1238.65 %; Ener. z T: 23.24 %; Ener. z Bł.: 4.38 %; K: 4430.76 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-21 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-04-17 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 80 g ( <b>RYB,</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 25 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Roszponka 20 g Gruszka 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 80 g ( <b>RYB,</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 25 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Roszponka 20 g		Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 25 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</b> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 80 g ( <b>RYB,</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Roszponka 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 80 g ( <b>RYB,</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 25 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Roszponka 20 g
	II ŚN		Gruszka 150 g		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Gruszka 150 g
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos pietruszkowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pieczarkowa z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Sos pietruszkowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pieczarkowa z makaronem dieta () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Sos pietruszkowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pieczarkowa z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Sos pietruszkowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
PD			Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <b>MLE,</b> ) Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE,</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 20 g ( <b>SOJ,</b> ) Sałata zielona 20 g	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-21 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-04-17 środa	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g ( <u>SOJ, MLE, GLU OW,</u> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g ( <u>SOJ, MLE, GLU OW,</u> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g ( <u>SOJ, MLE, GLU OW,</u> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Rzodkiew biała 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 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g ( <u>SOJ, MLE, GLU OW,</u> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u> )				Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	
		Wartość energetyczna: 2390.30 kcal; Białko ogółem: 92.08 g; Tłuszcz: 69.47 g; Kw. tł. nasy.: 24.35 g; Węglowodany ogółem: 366.85 g; W tym cukry: 69.81 g; Błonnik pok.: 39.89 g; Sól: 8.27 g; WW: 32.80 Por.; : 15.41 %; : 1215.80 %; Ener. z T: 26.16 %; Ener. z Bł.: 3.34 %; K: 4245.14 mg;	Wartość energetyczna: 2668.50 kcal; Białko ogółem: 101.15 g; Tłuszcz: 74.43 g; Kw. tł. nasy.: 26.74 g; Węglowodany ogółem: 415.81 g; W tym cukry: 94.81 g; Błonnik pok.: 39.93 g; Sól: 8.50 g; WW: 37.71 Por.; : 15.16 %; : 1382.22 %; Ener. z T: 25.10 %; Ener. z Bł.: 2.99 %; K: 4529.08 mg;	Wartość energetyczna: 2592.22 kcal; Białko ogółem: 101.28 g; Tłuszcz: 62.90 g; Kw. tł. nasy.: 25.89 g; Węglowodany ogółem: 419.63 g; W tym cukry: 97.06 g; Błonnik pok.: 33.10 g; Sól: 8.81 g; WW: 38.76 Por.; : 15.63 %; : 1377.43 %; Ener. z T: 21.84 %; Ener. z Bł.: 2.55 %; K: 4415.99 mg;	Wartość energetyczna: 2305.69 kcal; Białko ogółem: 93.42 g; Tłuszcz: 69.15 g; Kw. tł. nasy.: 25.69 g; Węglowodany ogółem: 349.72 g; W tym cukry: 50.22 g; Błonnik pok.: 52.85 g; Sól: 8.27 g; WW: 29.78 Por.; : 16.21 %; : 1226.29 %; Ener. z T: 26.99 %; Ener. z Bł.: 4.58 %; K: 4733.15 mg;		
2024-04-18 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka graham-pszenna 60g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR,</u> ) Sałatka jarzynowa () 200 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Sałata zielona 20 g Banan 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 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka graham-pszenna 60g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR,</u> ) Sałatka jarzynowa () 200 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka graham-pszenna 60g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Sałatka jarzynowa () 200 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Sałata zielona 20 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR,</u> )	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Sałatka jarzynowa () 200 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Sałata zielona 20 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR,</u> )	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 60g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR,</u> ) Sałatka jarzynowa - dieta () 200 g ( <u>MLE, SEL,</u> ) Sałata zielona 20 g	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-21 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-04-18 czwartek	II ŚN			Banan 150 g		Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	<p>Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</b>)                      Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<b>SEL, GLU JĘCZ,</b>)                      Sos pomidorowy 80 ml (<b>GLU PSZ,</b>)                      Brokuł gotowany* 100 g                      Sałatka szwedzka () 100 g (<b>GOR,</b>)                      Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>	<p>Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</b>)                      Naleśniki z serem 300 g (<b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b>)                      Surówka z marchwi i jabłka () 200 g (<b>MLE,</b>)                      Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>	<p>Ziemniaczana () 300 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b>)                      Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<b>SEL, GLU JĘCZ,</b>)                      Sos pomidorowy 80 ml (<b>GLU PSZ,</b>)                      Brokuł gotowany* 100 g                      Surówka z marchwi i jabłka () 100 g (<b>MLE,</b>)                      Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>	<p>Ziemniaczana () 300 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b>)                      Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<b>SEL, GLU JĘCZ,</b>)                      Sos pomidorowy 80 ml (<b>GLU PSZ,</b>)                      Brokuł gotowany* 100 g                      Sałatka szwedzka b/c () 100 g (<b>GOR,</b>)                      Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml</p>	
	PD			Herbatniki 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> ) Mus z jabłek () z/c 200 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE,</b> ) Połudwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 20 g ( <b>GLU PSZ, SOJ,</b> ) Sałata zielona 20 g
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Leczo z drobiem-dieta () 300 g Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE,</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Melon 100 g		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Leczo z drobiem-dieta () 300 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE,</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Melon 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Leczo z drobiem-dieta () 300 g Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE,</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PN			Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <b>SOJ,</b> ) Sałata zielona 5 g

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-21 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-04-18 czwartek		Wartość energetyczna: 2649.81 kcal; Białko ogółem: 101.62 g; Tłuszcz: 66.34 g; Kw. tł. nasy.: 17.69 g; Węglowodany ogółem: 427.04 g; W tym cukry: 121.02 g; Błonnik pok.: 42.70 g; Sól: 9.41 g; WW: 38.46 Por.; : 15.34 %; : 1402.28 %; Ener. z T: 22.53 %; Ener. z Bł.: 3.22 %; K: 5463.14 mg;	Wartość energetyczna: 2960.51 kcal; Białko ogółem: 105.20 g; Tłuszcz: 70.76 g; Kw. tł. nasy.: 19.23 g; Węglowodany ogółem: 493.94 g; W tym cukry: 141.05 g; Błonnik pok.: 48.69 g; Sól: 9.65 g; WW: 44.54 Por.; : 14.21 %; : 1641.69 %; Ener. z T: 21.51 %; Ener. z Bł.: 3.29 %; K: 5500.24 mg;	Wartość energetyczna: 3319.49 kcal; Białko ogółem: 114.51 g; Tłuszcz: 76.92 g; Kw. tł. nasy.: 22.26 g; Węglowodany ogółem: 560.28 g; W tym cukry: 176.77 g; Błonnik pok.: 48.14 g; Sól: 7.97 g; WW: 51.39 Por.; : 13.80 %; : 1645.59 %; Ener. z T: 20.86 %; Ener. z Bł.: 2.90 %; K: 5140.15 mg;	Wartość energetyczna: 3013.70 kcal; Białko ogółem: 104.92 g; Tłuszcz: 71.00 g; Kw. tł. nasy.: 19.37 g; Węglowodany ogółem: 509.98 g; W tym cukry: 142.85 g; Błonnik pok.: 49.25 g; Sól: 8.85 g; WW: 46.08 Por.; : 13.93 %; : 1665.16 %; Ener. z T: 21.20 %; Ener. z Bł.: 3.27 %; K: 5515.34 mg;	Wartość energetyczna: 2343.77 kcal; Białko ogółem: 108.58 g; Tłuszcz: 58.74 g; Kw. tł. nasy.: 20.06 g; Węglowodany ogółem: 368.62 g; W tym cukry: 59.61 g; Błonnik pok.: 56.77 g; Sól: 10.28 g; WW: 31.16 Por.; : 18.53 %; : 1098.61 %; Ener. z T: 22.55 %; Ener. z Bł.: 4.84 %; K: 5492.08 mg;
2024-04-19 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Dżem 25 g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Rzepa biała 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Dżem 25 g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Rzepa biała 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Dżem 25 g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Rzepa biała 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Dżem 25 g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Maślanka 150 ml ( <b>MLE,</b> ) Kawa zbożowa b/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Rzepa biała 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad		Szpinakowa z zacierką () 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Kotlet z ryby (Miruna) 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB,</b> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <b>SEL,</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml			Szpinakowa z zacierką () 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Miruna) 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB,</b> ) Sos koperkowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <b>SEL,</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml



Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-21 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-04-19 piątek	PD		Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek z koperkiem 30 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 20 g
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Serek homo z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Mix sałat 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 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Serek homo z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Mix sałat 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 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Serek homo z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Serek homo z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Serek homo z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE</u> ) Biskopki b/m 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ</u> )				Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g
	Wartość energetyczna: 2702.53 kcal; Białko ogółem: 111.85 g; Tłuszcz: 78.24 g; Kw. tł. nasy.: 22.81 g; Węglowodany ogółem: 404.80 g; W tym cukry: 109.73 g; Błonnik pok.: 39.48 g; Sól: 7.91 g; WW: 36.68 Por.; : 16.55 %; : 1390.75 %; Ener. z T: 26.06 %; Ener. z Bł.: 2.92 %; K: 4351.40 mg;	Wartość energetyczna: 2790.53 kcal; Białko ogółem: 114.95 g; Tłuszcz: 80.44 g; Kw. tł. nasy.: 24.13 g; Węglowodany ogółem: 418.80 g; W tym cukry: 118.73 g; Błonnik pok.: 39.93 g; Sól: 8.01 g; WW: 38.08 Por.; : 16.48 %; : 1452.34 %; Ener. z T: 25.94 %; Ener. z Bł.: 2.86 %; K: 4651.40 mg;	Wartość energetyczna: 2785.13 kcal; Białko ogółem: 114.99 g; Tłuszcz: 80.52 g; Kw. tł. nasy.: 24.13 g; Węglowodany ogółem: 417.78 g; W tym cukry: 119.05 g; Błonnik pok.: 40.95 g; Sól: 7.92 g; WW: 37.88 Por.; : 16.51 %; : 1459.90 %; Ener. z T: 26.02 %; Ener. z Bł.: 2.94 %; K: 4707.20 mg;	Wartość energetyczna: 2671.52 kcal; Białko ogółem: 118.59 g; Tłuszcz: 67.35 g; Kw. tł. nasy.: 23.13 g; Węglowodany ogółem: 412.72 g; W tym cukry: 116.64 g; Błonnik pok.: 32.10 g; Sól: 8.32 g; WW: 38.24 Por.; : 17.76 %; : 1493.24 %; Ener. z T: 22.69 %; Ener. z Bł.: 2.40 %; K: 4561.78 mg;	Wartość energetyczna: 2207.01 kcal; Białko ogółem: 105.80 g; Tłuszcz: 57.27 g; Kw. tł. nasy.: 19.34 g; Węglowodany ogółem: 339.80 g; W tym cukry: 53.10 g; Błonnik pok.: 49.30 g; Sól: 8.35 g; WW: 29.24 Por.; : 19.17 %; : 1422.55 %; Ener. z T: 23.35 %; Ener. z Bł.: 4.47 %; K: 4283.98 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-21 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-04-20 sobota	Sniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g Ketchup 20 g ( <b>SEL,</b> ) Ser żółty 25 g ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kiwi 1 szt 1 szt	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g Ketchup 20 g ( <b>SEL,</b> ) Ser żółty 25 g ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g Ketchup 20 g ( <b>SEL,</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Ser żółty 25 g ( <b>MLE,</b> )	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</b> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Kiwi 1 szt 1 szt	Banan 1szt. 1 szt	Kiwi 1 szt 1 szt
	Obiad			Koperkowa z ryżem () 300 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Gulasz wołowy 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		
PD			Wafelki 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> ) Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <b>MLE,</b> )		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g ( <b>GLU PSZ, SOJ,</b> ) Sałata zielona 20 g	

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-21 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-04-20 sobota	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Paszтет z soczewicy () 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 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 Chleb razowy żytnio-pszenno 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Paszтет z soczewicy () 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 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 ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 25 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Paszтет z soczewicy () 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 25 g Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		
	PN	Bułka maślana 1 szt 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> )					Chleb razowy żytnio-pszenno 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE,</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 25 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</b> ) Sałata zielona 5 g
			Wartość energetyczna: 2707.09 kcal; Białko ogółem: 104.67 g; Tłuszcz: 86.28 g; Kw. tł. nasy.: 32.89 g; Węglowodany ogółem: 394.19 g; W tym cukry: 72.17 g; Błonnik pok.: 39.06 g; Sól: 11.19 g; WW: 35.58 Por; : 15.47 %; : 1113.63 %; Ener. z T: 28.68 %; Ener. z Bł.: 2.89 %; K: 4470.67 mg;	Wartość energetyczna: 3070.49 kcal; Białko ogółem: 112.90 g; Tłuszcz: 99.60 g; Kw. tł. nasy.: 40.97 g; Węglowodany ogółem: 446.75 g; W tym cukry: 97.17 g; Błonnik pok.: 39.10 g; Sól: 11.56 g; WW: 40.84 Por; : 14.71 %; : 1249.49 %; Ener. z T: 29.20 %; Ener. z Bł.: 2.55 %; K: 4754.60 mg;	Wartość energetyczna: 2957.58 kcal; Białko ogółem: 109.50 g; Tłuszcz: 71.62 g; Kw. tł. nasy.: 28.75 g; Węglowodany ogółem: 483.85 g; W tym cukry: 126.31 g; Błonnik pok.: 30.29 g; Sól: 9.81 g; WW: 45.45 Por; : 14.81 %; : 1297.35 %; Ener. z T: 21.79 %; Ener. z Bł.: 2.05 %; K: 4897.62 mg;	Wartość energetyczna: 2379.56 kcal; Białko ogółem: 104.52 g; Tłuszcz: 77.97 g; Kw. tł. nasy.: 25.75 g; Węglowodany ogółem: 339.00 g; W tym cukry: 42.43 g; Błonnik pok.: 50.42 g; Sól: 10.31 g; WW: 28.89 Por; : 17.57 %; : 1015.86 %; Ener. z T: 29.49 %; Ener. z Bł.: 4.24 %; K: 4912.41 mg;	

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-21 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-04-21 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Mix sałat 20 g Jabłko 1 szt 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Mix sałat 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Mix sałat 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE,</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Mix sałat 20 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE,</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Mix sałat 20 g
	II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad		Rosół z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Ćwiartka z kurczaka pieczona 130 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml		Rosół z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 130 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
PD			Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,</b> )		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 5g ( <b>MLE,</b> ) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g ( <b>GLU PSZ, SOJ,</b> ) Sałata zielona 20 g	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-21 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-04-21 niedziela	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Dżem 25 g 1 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g ( <u>SOJ, MLE, GLU OW,</u> ) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Dżem 25 g 1 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g ( <u>SOJ, MLE, GLU OW,</u> ) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Dżem 25 g 1 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g ( <u>SOJ, MLE, GLU OW,</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 30 g ( <u>SOJ, SEL,</u> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g ( <u>SOJ, MLE, GLU OW,</u> ) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )				Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )
		Wartość energetyczna: 2500.91 kcal; Białko ogółem: 122.37 g; Tłuszcz: 75.49 g; Kw. tł. nasy.: 30.01 g; Węglowodany ogółem: 349.89 g; W tym cukry: 95.59 g; Błonnik pok.: 33.63 g; Sól: 9.03 g; WW: 31.86 Por; : 19.57 %; : 1433.15 %; Ener. z T: 27.17 %; Ener. z Bł.: 2.69 %; K: 4269.69 mg;	Wartość energetyczna: 2720.41 kcal; Białko ogółem: 127.87 g; Tłuszcz: 82.49 g; Kw. tł. nasy.: 31.36 g; Węglowodany ogółem: 382.89 g; W tym cukry: 95.59 g; Błonnik pok.: 34.78 g; Sól: 9.49 g; WW: 35.06 Por; : 18.80 %; : 1491.19 %; Ener. z T: 27.29 %; Ener. z Bł.: 2.56 %; K: 4269.69 mg;	Wartość energetyczna: 2715.01 kcal; Białko ogółem: 127.91 g; Tłuszcz: 82.57 g; Kw. tł. nasy.: 31.36 g; Węglowodany ogółem: 381.87 g; W tym cukry: 95.91 g; Błonnik pok.: 35.80 g; Sól: 9.40 g; WW: 34.86 Por; : 18.85 %; : 1498.75 %; Ener. z T: 27.37 %; Ener. z Bł.: 2.64 %; K: 4325.49 mg;	Wartość energetyczna: 2630.94 kcal; Białko ogółem: 118.72 g; Tłuszcz: 72.77 g; Kw. tł. nasy.: 29.21 g; Węglowodany ogółem: 387.33 g; W tym cukry: 95.32 g; Błonnik pok.: 26.02 g; Sól: 9.12 g; WW: 36.37 Por; : 18.05 %; : 1467.82 %; Ener. z T: 24.89 %; Ener. z Bł.: 1.98 %; K: 3844.55 mg;	Wartość energetyczna: 2375.18 kcal; Białko ogółem: 122.53 g; Tłuszcz: 76.35 g; Kw. tł. nasy.: 31.08 g; Węglowodany ogółem: 319.71 g; W tym cukry: 66.02 g; Błonnik pok.: 44.77 g; Sól: 9.48 g; WW: 27.75 Por; : 20.64 %; : 1240.96 %; Ener. z T: 28.93 %; Ener. z Bł.: 3.77 %; K: 4579.50 mg;

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-21 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml	SIE- Papkowata
2024-04-15 poniedziałek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka graham-pszenna 60g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 75 g Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek a'la homogenizowany 50 g ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> )	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> )	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Dżem 25 g 1 szt Kalafior gotowany* 100 g
	II ŚN	Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml ( <b>MLE,</b> )	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	Obiad	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ,</b> ) Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Dyniowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna obiad*()-SIED 500 ml ( <b>SEL,</b> )		Dyniowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Makaron 180 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ,</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <b>SEL,</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE,</b> ) Serek a'la fromage z ziołami 40 g ( <b>MLE,</b> ) Sałata zielona 20 g	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml		Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml ( <b>MLE,</b> )	

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-21 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml	SIE- Papkowata
2024-04-15 poniedziałek	Kolacja	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy pszenno-żytni 120 g <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</b> Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g <b>(SOJ, SEL.)</b> Jajko gotowane kl M 1 szt <b>(JAJ.)</b> Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 80 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g <b>(GLU PSZ.)</b> Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</b> Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt <b>(MLE.)</b> Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g <b>(SOJ, SEL.)</b> Jajko gotowane kl M 1 szt <b>(JAJ.)</b> Sałata zielona 20 g Jogurt naturalny 150g 1 szt <b>(MLE.)</b> Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidorki koktajlowe 80 g	Płynna kolacja *()-SIED 500 ml ( <b>SEL.</b> )		Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g <b>(GLU PSZ.)</b> Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</b> Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt <b>(MLE.)</b> Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g <b>(SOJ, SEL.)</b> Jajko gotowane kl M 1 szt <b>(JAJ.)</b> Brokuł gotowany* 100 g Jogurt brzoskwiniowy 150g 1 szt <b>(MLE.)</b> Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g		Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt <b>(MLE.)</b> Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g
			Wartość energetyczna: 2269.99 kcal; Białko ogółem: 96.46 g; Tłuszcz: 60.02 g; Kw. tł. nasy.: 13.17 g; Węglowodany ogółem: 346.40 g; W tym cukry: 54.52 g; Błonnik pok.: 45.83 g; Sól: 10.49 g; WW: 30.04 Por; : 17.00 %; : 1235.53 %; Ener. z T: 23.80 %; Ener. z Bł.: 4.04 %; K: 3989.53 mg;	Wartość energetyczna: 2339.06 kcal; Białko ogółem: 98.75 g; Tłuszcz: 58.15 g; Kw. tł. nasy.: 25.31 g; Węglowodany ogółem: 363.52 g; W tym cukry: 52.14 g; Błonnik pok.: 30.33 g; Sól: 8.71 g; WW: 33.26 Por; : 16.89 %; : 1062.69 %; Ener. z T: 22.37 %; Ener. z Bł.: 2.59 %; K: 3392.35 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 %; : 341.55 %; Ener. z T: 33.52 %; Ener. z Bł.: 2.73 %; K: 5303.66 mg;	Wartość energetyczna: 1894.56 kcal; Białko ogółem: 73.94 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; Węglowodany ogółem: 259.14 g; W tym cukry: 64.23 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 1.56 g; WW: 22.72 Por; : 15.61 %; : 400.38 %; Ener. z T: 32.69 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 4454.96 mg;

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-21 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml	SIE- Papkowata
2024-04-16 wtorek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 25 g ( <b>SOJ,</b> ) Papryka świeża 80 g Rukola 20 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Twarożek z koperkiem 80 g ( <b>MLE,</b> ) Rukola 20 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> )	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> )	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek z koperkiem 80 g ( <b>MLE,</b> ) Dyńia z wody 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Kasza bulgur 180 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g ( <b>SEL,</b> ) Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JECZ,</b> ) Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g ( <b>SEL,</b> ) Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Płynna obiad*()-SIED 500 ml ( <b>SEL,</b> )		Brokułowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Klopsik wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE,</b> ) Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Sałata zielona 20 g	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 150 ml		Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> )	



**Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-21 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml	SIE- Papkowata
2024-04-16 wtorek	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Galaretka drobiowa z udźca kurczaka () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Galaretka drobiowa z udźca kurczaka () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Płynna kolacja *()-SIED 500 ml ( <b>SEL.</b> )		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 25 g Serek a'la homogenizowany 80 g ( <b>MLE.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <b>SOJ.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <b>SOJ.</b> )	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 2147.55 kcal; Białko ogółem: 108.68 g; Tłuszcz: 56.02 g; Kw. tł. nasy.: 14.98 g; Węglowodany ogółem: 322.94 g; W tym cukry: 44.09 g; Błonnik pok.: 49.70 g; Sól: 11.56 g; WW: 27.41 Por; : 20.24 %; : 1085.92 %; Ener. z T: 23.48 %; Ener. z Bł.: 4.63 %; K: 4180.35 mg;	Wartość energetyczna: 2321.96 kcal; Białko ogółem: 117.27 g; Tłuszcz: 57.07 g; Kw. tł. nasy.: 26.41 g; Węglowodany ogółem: 352.56 g; W tym cukry: 50.99 g; Błonnik pok.: 37.10 g; Sól: 10.10 g; WW: 31.65 Por; : 20.20 %; : 1043.48 %; Ener. z T: 22.12 %; Ener. z Bł.: 3.20 %; K: 4075.97 mg;	Wartość energetyczna: 2067.69 kcal; Białko ogółem: 93.43 g; Tłuszcz: 80.06 g; Kw. tł. nasy.: 17.98 g; Węglowodany ogółem: 257.20 g; W tym cukry: 68.96 g; Błonnik pok.: 29.69 g; Sól: 2.17 g; WW: 22.53 Por; : 18.07 %; : 264.57 %; Ener. z T: 34.85 %; Ener. z Bł.: 2.87 %; K: 5319.46 mg;	Wartość energetyczna: 1869.82 kcal; Białko ogółem: 73.92 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; Węglowodany ogółem: 252.96 g; W tym cukry: 59.99 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 1.54 g; WW: 22.10 Por; : 15.81 %; : 367.10 %; Ener. z T: 33.12 %; Ener. z Bł.: 3.18 %; K: 4454.56 mg;	Wartość energetyczna: 2536.41 kcal; Białko ogółem: 112.57 g; Tłuszcz: 56.29 g; Kw. tł. nasy.: 24.02 g; Węglowodany ogółem: 404.61 g; W tym cukry: 104.74 g; Błonnik pok.: 28.27 g; Sól: 7.35 g; WW: 37.66 Por; : 17.75 %; : 1169.42 %; Ener. z T: 19.97 %; Ener. z Bł.: 2.23 %; K: 4659.94 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-21 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml	SIE- Papkowata
2024-04-17 środa	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 80 g ( <b>RYB,</b> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 25 g ( <b>SOJ, SEL,</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Roszponka 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 80 g ( <b>RYB,</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 25 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</b> ) Pomidor 80 g Roszponka 20 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> )	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> )	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 25 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</b> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 80 g ( <b>RYB,</b> ) Kalafior gotowany* 100 g
	II ŚN	Gruszka 150 g	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <b>MLE,</b> )	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	Obiad	Jarzynowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos pietruszkowy (bez mleka) 80 ml ( <b>GLU PSZ,</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Sos pietruszkowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna obiad*()-SIED 500 ml ( <b>SEL,</b> )		Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos pietruszkowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 20 g ( <b>SOJ,</b> ) Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE,</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 20 g ( <b>SOJ,</b> ) Sałata zielona 20 g	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml		Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <b>MLE,</b> )	

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-21 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml	SIE- Papkowata
2024-04-17 środa	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynekowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Rzodkiew biała 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynek z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g ( <b>SOJ, MLE, GLU OW,</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Płynna kolacja *( <b>-</b> )-SIED 500 ml ( <b>SEL,</b> )		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynek z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g ( <b>SOJ, MLE, GLU OW,</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g		Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2172.60 kcal; Białko ogółem: 89.08 g; Tłuszcz: 61.05 g; Kw. tł. nasy.: 13.11 g; Węglowodany ogółem: 339.73 g; W tym cukry: 43.21 g; Błonnik pok.: 52.68 g; Sól: 8.26 g; WW: 28.75 Por.; : 16.40 %; : 1212.10 %; Ener. z T: 25.29 %; Ener. z Bł.: 4.85 %; K: 4445.21 mg;	Wartość energetyczna: 2325.01 kcal; Białko ogółem: 94.58 g; Tłuszcz: 60.71 g; Kw. tł. nasy.: 25.08 g; Węglowodany ogółem: 364.06 g; W tym cukry: 50.12 g; Błonnik pok.: 35.61 g; Sól: 9.14 g; WW: 32.89 Por.; : 16.27 %; : 1140.76 %; Ener. z T: 23.50 %; Ener. z Bł.: 3.06 %; K: 4154.03 mg;	Wartość energetyczna: 2203.82 kcal; Białko ogółem: 93.81 g; Tłuszcz: 81.09 g; Kw. tł. nasy.: 18.58 g; Węglowodany ogółem: 288.64 g; W tym cukry: 91.91 g; Błonnik pok.: 29.74 g; Sól: 2.17 g; WW: 25.72 Por.; : 17.03 %; : 347.93 %; Ener. z T: 33.11 %; Ener. z Bł.: 2.70 %; K: 5303.79 mg;	Wartość energetyczna: 1894.56 kcal; Białko ogółem: 73.94 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; Węglowodany ogółem: 259.14 g; W tym cukry: 64.23 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 1.56 g; WW: 22.72 Por.; : 15.61 %; : 400.38 %; Ener. z T: 32.69 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 4454.96 mg;	Wartość energetyczna: 2405.92 kcal; Białko ogółem: 99.08 g; Tłuszcz: 58.92 g; Kw. tł. nasy.: 24.77 g; Węglowodany ogółem: 384.63 g; W tym cukry: 96.32 g; Błonnik pok.: 37.03 g; Sól: 8.73 g; WW: 34.74 Por.; : 16.47 %; : 1083.13 %; Ener. z T: 22.04 %; Ener. z Bł.: 3.08 %; K: 4391.01 mg;
2024-04-18 czwartek	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka graham-pszenna 60g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynekowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 75 g Sałatka jarzynowa z olejem () 200 g ( <b>SEL,</b> ) Sałata zielona 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Sałatka jarzynowa - dieta () 200 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) Szynek tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR,</b> ) Sałata zielona 20 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> )	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> )	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Sałatka jarzynowa - dieta () 200 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) Szynek tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR,</b> )

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-21 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml	SIE- Papkowata
2024-04-18 czwartek	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE,</b> )	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Banan 150 g
	Obiad	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g ( <b>SEL, GLU JECZ,</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ,</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Sałatka szwedzka b/c () 100 g ( <b>GOR,</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g ( <b>SEL, GLU JECZ,</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ,</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Surówka z marchwi i jabłka () 100 g ( <b>MLE,</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Płynna obiad*(-)-SIED 500 ml ( <b>SEL,</b> )		Ziemniaczana () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Brokuł gotowany* 200 g Ziemniaki gotowane () 180 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Połudwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 20 g ( <b>GLU PSZ, SOJ,</b> ) Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE,</b> ) Połudwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 20 g ( <b>GLU PSZ, SOJ,</b> ) Sałata zielona 20 g	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml		Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Leczo z drobiem-dieta () 300 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Melon 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Leczo z drobiem-dieta () 300 g Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE,</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Melon 100 g	Płynna kolacja*(-)-SIED 500 ml ( <b>SEL,</b> )		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Serek a`la homogenizowany z ziołami 150 g ( <b>MLE,</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <b>SEL,</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <b>SOJ,</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <b>SOJ,</b> )	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-21 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml	SIE- Papkowata
2024-04-18 czwartek		Wartość energetyczna: 2337.34 kcal; Białko ogółem: 107.17 g; Tłuszcz: 59.95 g; Kw. tł. nasy.: 11.43 g; Węglowodany ogółem: 367.53 g; W tym cukry: 53.89 g; Błonnik pok.: 58.35 g; Sól: 10.40 g; WW: 30.87 Por; : 18.34 %; : 1048.41 %; Ener. z T: 23.08 %; Ener. z Bł.: 4.99 %; K: 5514.76 mg;	Wartość energetyczna: 2515.71 kcal; Białko ogółem: 109.84 g; Tłuszcz: 58.26 g; Kw. tł. nasy.: 20.77 g; Węglowodany ogółem: 406.72 g; W tym cukry: 65.28 g; Błonnik pok.: 43.58 g; Sól: 10.47 g; WW: 36.20 Por; : 17.47 %; : 1096.01 %; Ener. z T: 20.84 %; Ener. z Bł.: 3.46 %; K: 5158.12 mg;	Wartość energetyczna: 2052.42 kcal; Białko ogółem: 90.44 g; Tłuszcz: 79.06 g; Kw. tł. nasy.: 17.38 g; Węglowodany ogółem: 258.78 g; W tym cukry: 71.01 g; Błonnik pok.: 29.70 g; Sól: 2.04 g; WW: 22.75 Por; : 17.63 %; : 294.12 %; Ener. z T: 34.67 %; Ener. z Bł.: 2.89 %; K: 5141.86 mg;	Wartość energetyczna: 1894.56 kcal; Białko ogółem: 73.94 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; Węglowodany ogółem: 259.14 g; W tym cukry: 64.23 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 1.56 g; WW: 22.72 Por; : 15.61 %; : 400.38 %; Ener. z T: 32.69 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 4454.96 mg;	Wartość energetyczna: 2705.39 kcal; Białko ogółem: 108.56 g; Tłuszcz: 58.91 g; Kw. tł. nasy.: 24.20 g; Węglowodany ogółem: 451.65 g; W tym cukry: 143.10 g; Błonnik pok.: 36.33 g; Sól: 8.18 g; WW: 41.60 Por; : 16.05 %; : 1460.78 %; Ener. z T: 19.60 %; Ener. z Bł.: 2.69 %; K: 5861.76 mg;
2024-04-19 piątek	Sniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 75 g ( <b>SOJ,</b> ) Rzepa biała 80 g Kawa zbożowa b/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Sałata zielona 20 g	Maślanka 150 ml ( <b>MLE,</b> ) Kawa zbożowa b/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> )	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> )	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Dżem 25 g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Dyńia z wody 100 g
	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE,</b> )	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	Obiad	Szpinakowa z zacierką (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL,</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Miruna) 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB,</b> ) Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml ( <b>GLU PSZ,</b> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <b>SEL,</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Miruna) 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB,</b> ) Sos koperkowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <b>SEL,</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Płynna obiad*()-SIED 500 ml ( <b>SEL,</b> )		Szpinakowa z zacierką () 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Miruna) 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB,</b> ) Sos koperkowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <b>SEL,</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-21 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml	SIE- Papkowata
2024-04-19 piątek	PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g ( <b>GLU PSZ, SOJ,</b> ) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE,</b> ) Twarożek z koperkiem 30 g ( <b>MLE,</b> ) Sałata zielona 20 g	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml		Jogurt brzoskwiowy 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ,</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Serek homo z natką pietruszki 50 g ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna kolacja *( <b>-</b> )-SIED 500 ml ( <b>SEL,</b> )		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ,</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g		Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Biszkopty b/m 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ,</b> )
			Wartość energetyczna: 2207.13 kcal; Białko ogółem: 91.11 g; Tłuszcz: 66.36 g; Kw. tł. nasy.: 15.61 g; Węglowodany ogółem: 336.16 g; W tym cukry: 45.98 g; Błonnik pok.: 52.37 g; Sól: 9.65 g; WW: 28.47 Por.; : 16.51 %; : 1411.46 %; Ener. z T: 27.06 %; Ener. z Bł.: 4.75 %; K: 4370.11 mg;	Wartość energetyczna: 2452.93 kcal; Białko ogółem: 110.54 g; Tłuszcz: 59.95 g; Kw. tł. nasy.: 19.56 g; Węglowodany ogółem: 382.97 g; W tym cukry: 49.96 g; Błonnik pok.: 34.77 g; Sól: 10.23 g; WW: 34.96 Por.; : 18.03 %; : 1369.31 %; Ener. z T: 22.00 %; Ener. z Bł.: 2.84 %; K: 3688.91 mg;	Wartość energetyczna: 2052.42 kcal; Białko ogółem: 90.44 g; Tłuszcz: 79.06 g; Kw. tł. nasy.: 17.38 g; Węglowodany ogółem: 258.78 g; W tym cukry: 71.01 g; Błonnik pok.: 29.70 g; Sól: 2.04 g; WW: 22.75 Por.; : 17.63 %; : 294.12 %; Ener. z T: 34.67 %; Ener. z Bł.: 2.89 %; K: 5141.86 mg;	Wartość energetyczna: 1894.56 kcal; Białko ogółem: 73.94 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; Węglowodany ogółem: 259.14 g; W tym cukry: 64.23 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 1.56 g; WW: 22.72 Por.; : 15.61 %; : 400.38 %; Ener. z T: 32.69 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 4454.96 mg;

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-21 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml	SIE- Papkowata
2024-04-20 sobota	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 50 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Miód (25g) 1 szt Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )
	II ŚN	Kiwi 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <b>MLE.</b> )	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml	Banan 1szt. 1 szt
	Obiad	Koperkowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml ( <b>SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Gulasz wołowy 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ryżem () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Gulasz wołowy 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna obiad*()-SIED 500 ml ( <b>SEL.</b> )		Koperkowa z ryżem () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Gulasz wołowy 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadanej 20 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałata zielona 20 g	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml		Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <b>MLE.</b> )	

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-21 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml	SIE- Papkowata
2024-04-20 sobota	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Paszтет z soczewicy () 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 25 g Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 25 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Płynna kolacja *()-SIED 500 ml ( <b>SEL,</b> )		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 25 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Buraczki gotowane () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <b>SOJ,</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE,</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 25 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</b> )	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 2206.65 kcal; Białko ogółem: 95.51 g; Tłuszcz: 66.71 g; Kw. tł. nasy.: 15.10 g; Węglowodany ogółem: 330.16 g; W tym cukry: 35.51 g; Błonnik pok.: 50.33 g; Sól: 10.26 g; WW: 28.06 Por; : 17.31 %; : 992.32 %; Ener. z T: 27.21 %; Ener. z Bł.: 4.56 %; K: 4585.29 mg;	Wartość energetyczna: 2393.88 kcal; Białko ogółem: 107.40 g; Tłuszcz: 71.95 g; Kw. tł. nasy.: 26.38 g; Węglowodany ogółem: 342.89 g; W tym cukry: 45.43 g; Błonnik pok.: 29.52 g; Sól: 10.93 g; WW: 31.27 Por; : 17.95 %; : 889.75 %; Ener. z T: 27.05 %; Ener. z Bł.: 2.47 %; K: 3909.79 mg;	Wartość energetyczna: 2203.82 kcal; Białko ogółem: 93.81 g; Tłuszcz: 81.09 g; Kw. tł. nasy.: 18.58 g; Węglowodany ogółem: 288.64 g; W tym cukry: 91.91 g; Błonnik pok.: 29.74 g; Sól: 2.17 g; WW: 25.72 Por; : 17.03 %; : 347.93 %; Ener. z T: 33.11 %; Ener. z Bł.: 2.70 %; K: 5303.79 mg;	Wartość energetyczna: 1894.56 kcal; Białko ogółem: 73.94 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; Węglowodany ogółem: 259.14 g; W tym cukry: 64.23 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 1.56 g; WW: 22.72 Por; : 15.61 %; : 400.38 %; Ener. z T: 32.69 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 4454.96 mg;	Wartość energetyczna: 2555.82 kcal; Białko ogółem: 100.84 g; Tłuszcz: 56.64 g; Kw. tł. nasy.: 21.25 g; Węglowodany ogółem: 428.34 g; W tym cukry: 137.52 g; Błonnik pok.: 33.59 g; Sól: 9.33 g; WW: 39.59 Por; : 15.78 %; : 1103.92 %; Ener. z T: 19.94 %; Ener. z Bł.: 2.63 %; K: 4954.28 mg;



**Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-21 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml	SIE- Papkowata
2024-04-21 niedziela	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g ( <b>SOJ,</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix sałat 20 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE,</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Mix sałat 20 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> )	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> )	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE,</b> ) Marchew gotowana z olejem () 100 g
	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	Obiad	Rosół z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 130 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml			Płynna obiad*()-SIED 500 ml ( <b>SEL,</b> )	
PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g ( <b>GLU PSZ, SOJ,</b> ) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g ( <b>GLU PSZ, SOJ,</b> ) Sałata zielona 20 g			Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-21 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml	SIE- Papkowata
2024-04-21 niedziela	Kolejacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 30g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Rzodkiew biała 80g Sałata zielona 20g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 30g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 30g ( <b>SOJ, MLE, GLU OW.</b> ) Pomidor 80g Sałata zielona 20g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna kolejacja *()-SIED 500 ml ( <b>SEL.</b> )		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25g 1 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50g ( <b>SOJ, MLE, GLU OW.</b> ) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt Podplomyki b/c 20g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Podplomyki b/c 20g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )
		Wartość energetyczna: 2183.04 kcal; Białko ogółem: 113.31 g; Tłuszcz: 67.51 g; Kw. tł. nasy.: 17.74 g; Węglowodany ogółem: 300.91 g; W tym cukry: 61.26 g; Błonnik pok.: 44.77 g; Sól: 9.62 g; WW: 25.82 Por; : 20.76 %; : 1132.48 %; Ener. z T: 27.83 %; Ener. z Bł.: 4.10 %; K: 4451.25 mg;	Wartość energetyczna: 2492.55 kcal; Białko ogółem: 124.86 g; Tłuszcz: 75.43 g; Kw. tł. nasy.: 31.07 g; Węglowodany ogółem: 339.46 g; W tym cukry: 62.71 g; Błonnik pok.: 26.65 g; Sól: 10.31 g; WW: 31.49 Por; : 20.04 %; : 1152.68 %; Ener. z T: 27.24 %; Ener. z Bł.: 2.14 %; K: 3825.26 mg;	Wartość energetyczna: 2092.42 kcal; Białko ogółem: 92.54 g; Tłuszcz: 79.31 g; Kw. tł. nasy.: 17.51 g; Węglowodany ogółem: 266.38 g; W tym cukry: 75.16 g; Błonnik pok.: 30.15 g; Sól: 2.12 g; WW: 23.45 Por; : 17.69 %; : 309.19 %; Ener. z T: 34.11 %; Ener. z Bł.: 2.88 %; K: 5288.36 mg;	Wartość energetyczna: 1894.56 kcal; Białko ogółem: 73.94 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; Węglowodany ogółem: 259.14 g; W tym cukry: 64.23 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 1.56 g; WW: 22.72 Por; : 15.61 %; : 400.38 %; Ener. z T: 32.69 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 4454.96 mg;	Wartość energetyczna: 2574.55 kcal; Białko ogółem: 98.49 g; Tłuszcz: 65.93 g; Kw. tł. nasy.: 24.19 g; Węglowodany ogółem: 416.75 g; W tym cukry: 127.71 g; Błonnik pok.: 39.22 g; Sól: 10.00 g; WW: 37.87 Por; : 15.30 %; : 1370.09 %; Ener. z T: 23.05 %; Ener. z Bł.: 3.05 %; K: 4288.38 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-21 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2024-04-15 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na wodzie 300 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodad.wody w osł.niejad 50 g Dżem 25 g 1 szt Kalaflor gotowany* 100 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodad.wody w osł.niejad 50 g Dżem 25 g 1 szt Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Płatki pszenne na wodzie 300 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodad.wody w osł.niejad 50 g Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodad.wody w osł.niejad 50 g Dżem 25 g 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 60g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodad.wody w osł.niejad 50 g Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix sałat 20 g
	II ŚN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt				Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por
	Obiad	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Makaron 180 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ,</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <b>SEL,</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Dyniowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Surówka z marchwi z olejem () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Makaron 180 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ,</b> ) Surówka z marchwi z olejem () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Dyniowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <b>SEL,</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Dyniowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem białym 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Surówka z marchwi z olejem () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
PD	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml				Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml ( <b>MLE,</b> )	

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-21 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2024-04-15 poniedziałek	Kolecja	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 25 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Galaretka o smaku brzoskwiowym 200 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 25 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałata zielona 20 g Jogurt brzoskwiowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidorki koktajlowe 80 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 50 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidorki koktajlowe 80 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 75 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Jogurt brzoskwiowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidorki koktajlowe 80 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb razowy pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 75 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Jogurt brzoskwiowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 80 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	
		Wartość energetyczna: 2664.02 kcal; Białko ogółem: 92.41 g; Tłuszcz: 55.56 g; Kw. tł. nasy.: 11.48 g; Węglowodany ogółem: 465.49 g; W tym cukry: 131.91 g; Błonnik pok.: 43.73 g; Sól: 9.33 g; WW: 42.12 Por; : 13.87 %; : 1404.41 %; Ener. z T: 18.77 %; Ener. z Bł.: 3.28 %; K: 3600.14 mg;	Wartość energetyczna: 2365.12 kcal; Białko ogółem: 85.95 g; Tłuszcz: 54.33 g; Kw. tł. nasy.: 23.00 g; Węglowodany ogółem: 393.89 g; W tym cukry: 87.14 g; Błonnik pok.: 27.91 g; Sól: 8.29 g; WW: 36.63 Por; : 14.54 %; : 1316.66 %; Ener. z T: 20.67 %; Ener. z Bł.: 2.36 %; K: 3454.70 mg;	Wartość energetyczna: 2340.63 kcal; Białko ogółem: 87.64 g; Tłuszcz: 53.37 g; Kw. tł. nasy.: 11.56 g; Węglowodany ogółem: 391.57 g; W tym cukry: 72.23 g; Błonnik pok.: 36.40 g; Sól: 8.98 g; WW: 35.49 Por; : 14.98 %; : 1297.57 %; Ener. z T: 20.52 %; Ener. z Bł.: 3.11 %; K: 3519.89 mg;	Wartość energetyczna: 2333.38 kcal; Białko ogółem: 90.09 g; Tłuszcz: 44.99 g; Kw. tł. nasy.: 16.52 g; Węglowodany ogółem: 405.87 g; W tym cukry: 91.92 g; Błonnik pok.: 30.86 g; Sól: 8.32 g; WW: 37.68 Por; : 15.44 %; : 1399.43 %; Ener. z T: 17.35 %; Ener. z Bł.: 2.65 %; K: 3692.19 mg;	Wartość energetyczna: 2472.16 kcal; Białko ogółem: 92.69 g; Tłuszcz: 56.11 g; Kw. tł. nasy.: 19.10 g; Węglowodany ogółem: 406.93 g; W tym cukry: 108.89 g; Błonnik pok.: 37.16 g; Sól: 9.32 g; WW: 37.15 Por; : 15.00 %; : 1392.16 %; Ener. z T: 20.43 %; Ener. z Bł.: 3.01 %; K: 4148.11 mg;

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-21 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2024-04-16 wtorek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 25 g ( <b>SOJ,</b> ) Dyńia z wody 100 g Kasza manna na wodzie 300 ml ( <b>GLU PSZ,</b> )	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek z koperkiem 80 g ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 80 g Rukola 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kasza manna na wodzie 300 ml ( <b>GLU PSZ,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 25 g ( <b>SOJ,</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Rukola 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE,</b> ) Twarożek z koperkiem 80 g ( <b>MLE,</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Rukola 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek z koperkiem 80 g ( <b>MLE,</b> ) Papryka świeża 80 g Rukola 20 g
	II ŚN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt				Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Klopsik wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JECZ,</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g ( <b>SEL,</b> ) Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JECZ,</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g ( <b>SEL,</b> ) Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JECZ,</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Kasza bulgur 180 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g ( <b>SEL,</b> ) Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
PD	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> )				Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> )	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-21 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2024-04-16 wtorek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiw wody wędzona parzona 25 g ( <b>GLU PSZ, SOJ,</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Galaretko drobiowa z udźca kurczaka () 200 g ( <b>SEL,</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Galaretko drobiowa z udźca kurczaka () 200 g ( <b>SEL,</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE,</b> ) Galaretko drobiowa z udźca kurczaka () 200 g ( <b>SEL,</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Galaretko drobiowa z udźca kurczaka () 200 g ( <b>SEL,</b> ) Ogórek kiszony 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt				
			Wartość energetyczna: 2262.85 kcal; Białko ogółem: 92.78 g; Tłuszcz: 48.11 g; Kw. tł. nasy.: 12.35 g; Węglowodany ogółem: 374.89 g; W tym cukry: 86.62 g; Błonnik pok.: 27.81 g; Sól: 9.28 g; WW: 34.70 Por.; : 16.40 %; : 1345.90 %; Ener. z T: 19.14 %; Ener. z Bł.: 2.46 %; K: 4062.11 mg;	Wartość energetyczna: 2298.64 kcal; Białko ogółem: 111.38 g; Tłuszcz: 50.28 g; Kw. tł. nasy.: 22.27 g; Węglowodany ogółem: 367.82 g; W tym cukry: 100.84 g; Błonnik pok.: 34.70 g; Sól: 7.49 g; WW: 33.44 Por.; : 19.38 %; : 1266.92 %; Ener. z T: 19.68 %; Ener. z Bł.: 3.02 %; K: 4320.23 mg;	Wartość energetyczna: 2066.26 kcal; Białko ogółem: 94.11 g; Tłuszcz: 44.26 g; Kw. tł. nasy.: 12.04 g; Węglowodany ogółem: 340.82 g; W tym cukry: 85.51 g; Błonnik pok.: 34.24 g; Sól: 8.34 g; WW: 30.75 Por.; : 18.22 %; : 1457.26 %; Ener. z T: 19.28 %; Ener. z Bł.: 3.31 %; K: 3816.54 mg;	Wartość energetyczna: 2241.27 kcal; Białko ogółem: 110.90 g; Tłuszcz: 38.48 g; Kw. tł. nasy.: 16.27 g; Węglowodany ogółem: 378.45 g; W tym cukry: 116.11 g; Błonnik pok.: 28.73 g; Sól: 5.81 g; WW: 35.13 Por.; : 19.79 %; : 1379.47 %; Ener. z T: 15.45 %; Ener. z Bł.: 2.56 %; K: 4508.97 mg;

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-21 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2024-04-17 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 80 g ( <b>RYB,</b> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 25 g ( <b>SOJ, SEL,</b> ) Kalaftor gotowany* 100 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 80 g ( <b>RYB,</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 25 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</b> ) Pomidor 80 g Roszponka 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 80 g ( <b>RYB,</b> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 25 g ( <b>SOJ, SEL,</b> ) Pomidor 80 g Roszponka 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE,</b> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 80 g ( <b>RYB,</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 25 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Roszponka 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 80 g ( <b>RYB,</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 25 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</b> ) Pomidoroki koktajlowe 80 g Roszponka 20 g
	II ŚN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt				Gruszka 150 g
	Obiad	Jarzynowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos pietruszkowy (bez mleka) 80 ml ( <b>GLU PSZ,</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos pietruszkowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos pietruszkowy (bez mleka) 80 ml ( <b>GLU PSZ,</b> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet drobiowy 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos pietruszkowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pieczarkowa z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Sos pietruszkowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
PD	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml				Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <b>MLE,</b> )	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-21 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych	
2024-04-17 środa	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25g Brokuł gotowany* 100g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g ( <u>SOJ, MLE, GLU OW,</u> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 80g Sałata zielona 20g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Pomidor 80g Sałata zielona 20g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 5g ( <u>MLE,</u> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50g ( <u>SOJ, MLE, GLU OW,</u> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Pomidor b/skórki 80g Sałata zielona 20g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50g ( <u>SOJ, MLE, GLU OW,</u> ) Rzodkiew biała 80g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Ciasto drożdżowe 50g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u> )	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30g	Ciasto drożdżowe 50g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u> )	
	Wartość energetyczna: 2174.94 kcal; Białko ogółem: 81.95 g; Tłuszcz: 44.55 g; Kw. tł. nasy.: 10.15 g; Węglowodany ogółem: 376.70 g; W tym cukry: 87.84 g; Błonnik pok.: 37.08 g; Sól: 7.76 g; WW: 33.88 Por.; : 15.07 %; : 1177.92 %; Ener. z T: 18.43 %; Ener. z Bł.: 3.41 %; K: 3816.65 mg;	Wartość energetyczna: 2348.32 kcal; Białko ogółem: 92.23 g; Tłuszcz: 61.68 g; Kw. tł. nasy.: 23.76 g; Węglowodany ogółem: 370.80 g; W tym cukry: 72.15 g; Błonnik pok.: 33.09 g; Sól: 8.59 g; WW: 33.87 Por.; : 15.71 %; : 1196.08 %; Ener. z T: 23.64 %; Ener. z Bł.: 2.82 %; K: 4140.12 mg;	Wartość energetyczna: 2054.21 kcal; Białko ogółem: 78.60 g; Tłuszcz: 44.72 g; Kw. tł. nasy.: 10.22 g; Węglowodany ogółem: 349.17 g; W tym cukry: 58.37 g; Błonnik pok.: 32.00 g; Sól: 7.43 g; WW: 31.74 Por.; : 15.31 %; : 1276.03 %; Ener. z T: 19.59 %; Ener. z Bł.: 3.12 %; K: 3847.82 mg;	Wartość energetyczna: 2278.61 kcal; Białko ogółem: 93.99 g; Tłuszcz: 52.62 g; Kw. tł. nasy.: 18.04 g; Węglowodany ogółem: 371.47 g; W tym cukry: 73.55 g; Błonnik pok.: 30.89 g; Sól: 7.61 g; WW: 34.18 Por.; : 16.50 %; : 1209.42 %; Ener. z T: 20.78 %; Ener. z Bł.: 2.71 %; K: 4238.66 mg;	Wartość energetyczna: 2480.46 kcal; Białko ogółem: 98.91 g; Tłuszcz: 73.55 g; Kw. tł. nasy.: 21.40 g; Węglowodany ogółem: 377.19 g; W tym cukry: 79.97 g; Błonnik pok.: 47.07 g; Sól: 7.88 g; WW: 33.17 Por.; : 15.95 %; : 1159.50 %; Ener. z T: 26.69 %; Ener. z Bł.: 3.80 %; K: 4914.34 mg;	
2024-04-18 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na wodzie 300 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 75g Sałatka jarzynowa z olejem () 200g ( <u>SEL,</u> )	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50g ( <u>może zawierać: MLE, GOR,</u> ) Sałatka jarzynowa - dieta () 200g ( <u>MLE, SEL,</u> ) Sałata zielona 20g Banan 150g	Kasza manna na wodzie 300 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50g Sałatka jarzynowa z olejem () 200g ( <u>SEL,</u> ) Sałata zielona 20g Banan 150g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 5g ( <u>MLE,</u> ) Sałatka jarzynowa - dieta () 200g ( <u>MLE, SEL,</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50g ( <u>może zawierać: MLE, GOR,</u> ) Banan 150g Sałata zielona 20g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 60g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka graham-pszenna 60g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10g Sałatka jarzynowa () 200g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50g ( <u>może zawierać: MLE, GOR,</u> ) Sałata zielona 20g



Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-21 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2024-04-18 czwartek	II ŚN	Banan 150 g				Banan 150 g
	Obiad	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Pulpet wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g ( <u>SEL, GLU JEĆZ,</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Surówka z marchwi i jabłka () 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> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g ( <u>SEL, GLU JEĆZ,</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g ( <u>SEL, GLU JEĆZ,</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g ( <u>SEL, GLU JEĆZ,</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Sałatka szwedzka () 100 g ( <u>GOR,</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml				Mus z jabłek () z/c 200 g
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 75 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <u>SEL,</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Leczo z drobiem-dieta () 300 g Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE,</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Melon 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Leczo z drobiem-dieta () 300 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Melon 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Serek a`la homogenizowany z ziołami 80 g ( <u>MLE,</u> ) Baton szynkowy z kurcząt 25 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE,</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Leczo z drobiem-dieta () 300 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE,</u> ) Melon 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-21 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2024-04-18 czwartek		Wartość energetyczna: 2538.57 kcal; Białko ogółem: 97.59 g; Tłuszcz: 54.84 g; Kw. tł. nasy.: 12.07 g; Węglowodany ogółem: 433.07 g; W tym cukry: 125.22 g; Błonnik pok.: 36.72 g; Sól: 9.67 g; WW: 39.65 Por; : 15.38 %; : 1556.94 %; Ener. z T: 19.44 %; Ener. z Bł.: 2.89 %; K: 5451.20 mg;	Wartość energetyczna: 2584.10 kcal; Białko ogółem: 101.76 g; Tłuszcz: 51.38 g; Kw. tł. nasy.: 16.17 g; Węglowodany ogółem: 446.88 g; W tym cukry: 123.12 g; Błonnik pok.: 42.78 g; Sól: 8.07 g; WW: 40.40 Por; : 15.75 %; : 1500.81 %; Ener. z T: 17.89 %; Ener. z Bł.: 3.31 %; K: 5595.18 mg;	Wartość energetyczna: 2421.56 kcal; Białko ogółem: 89.49 g; Tłuszcz: 48.99 g; Kw. tł. nasy.: 8.41 g; Węglowodany ogółem: 425.60 g; W tym cukry: 104.12 g; Błonnik pok.: 41.96 g; Sól: 7.05 g; WW: 38.33 Por; : 14.78 %; : 1523.65 %; Ener. z T: 18.21 %; Ener. z Bł.: 3.47 %; K: 5075.51 mg;	Wartość energetyczna: 2480.67 kcal; Białko ogółem: 102.90 g; Tłuszcz: 50.16 g; Kw. tł. nasy.: 17.07 g; Węglowodany ogółem: 420.48 g; W tym cukry: 111.29 g; Błonnik pok.: 35.67 g; Sól: 7.00 g; WW: 38.56 Por; : 16.59 %; : 1473.20 %; Ener. z T: 18.20 %; Ener. z Bł.: 2.88 %; K: 5102.01 mg;	Wartość energetyczna: 2664.59 kcal; Białko ogółem: 103.03 g; Tłuszcz: 67.93 g; Kw. tł. nasy.: 15.64 g; Węglowodany ogółem: 433.21 g; W tym cukry: 105.38 g; Błonnik pok.: 57.48 g; Sól: 8.64 g; WW: 37.61 Por; : 15.47 %; : 1418.83 %; Ener. z T: 22.94 %; Ener. z Bł.: 4.31 %; K: 5962.47 mg;
2024-04-19 piątek	Śniadanie	Kasza manna na wodzie 300 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Dżem 25 g 1 szt Dyńia z wody 100 g	Kasza manna 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 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Dżem 25 g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kasza manna na wodzie 300 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Dżem 25 g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw ostonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kasza manna 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 120 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Dżem 25 g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Dżem 25 g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Rzepa biała 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt				Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Szpinakowa z zacierką (bez mleka) () 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Miruna) 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ) Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <u>SEL,</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Miruna) 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ) Sos koperkowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <u>SEL,</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką (bez mleka) () 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Miruna) 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ) Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <u>SEL,</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Miruna) 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ) Sos koperkowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Bukiet jarzyn gotowany () 200 g ( <u>SEL,</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Miruna) 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ) Sos koperkowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <u>SEL,</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-21 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2024-04-19 piątek	PD	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Twarożek z koperkiem 30 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Serek homo z natką pietruszki 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Serek homo z natką pietruszki 50 g ( <b>MLE.</b> ) Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Serek homo z natką pietruszki 50 g ( <b>MLE.</b> ) Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	BN	Biszkopty b/m 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</b> ) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Biszkopty b/m 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</b> )	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Biszkopty b/m 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</b> )	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Biszkopty b/m 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</b> )	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 2436.21 kcal; Białko ogółem: 91.89 g; Tłuszcz: 53.78 g; Kw. tł. nasy.: 10.80 g; Węglowodany ogółem: 411.41 g; W tym cukry: 93.08 g; Błonnik pok.: 35.13 g; Sól: 10.11 g; WW: 37.55 Por.; : 15.09 %; : 1658.66 %; Ener. z T: 19.87 %; Ener. z Bł.: 2.88 %; K: 3520.66 mg;	Wartość energetyczna: 2583.52 kcal; Białko ogółem: 115.49 g; Tłuszcz: 65.15 g; Kw. tł. nasy.: 21.81 g; Węglowodany ogółem: 398.72 g; W tym cukry: 107.64 g; Błonnik pok.: 31.65 g; Sól: 8.22 g; WW: 36.84 Por.; : 17.88 %; : 1431.65 %; Ener. z T: 22.70 %; Ener. z Bł.: 2.45 %; K: 4261.78 mg;	Wartość energetyczna: 2371.03 kcal; Białko ogółem: 85.88 g; Tłuszcz: 59.81 g; Kw. tł. nasy.: 12.81 g; Węglowodany ogółem: 388.52 g; W tym cukry: 74.28 g; Błonnik pok.: 33.03 g; Sól: 9.41 g; WW: 35.64 Por.; : 14.49 %; : 1715.54 %; Ener. z T: 22.70 %; Ener. z Bł.: 2.79 %; K: 3441.41 mg;	Wartość energetyczna: 2445.42 kcal; Białko ogółem: 119.30 g; Tłuszcz: 47.18 g; Kw. tł. nasy.: 15.64 g; Węglowodany ogółem: 400.31 g; W tym cukry: 109.06 g; Błonnik pok.: 29.48 g; Sól: 7.28 g; WW: 37.25 Por.; : 19.51 %; : 1447.06 %; Ener. z T: 17.36 %; Ener. z Bł.: 2.41 %; K: 4396.75 mg;	Wartość energetyczna: 2521.87 kcal; Białko ogółem: 116.21 g; Tłuszcz: 65.32 g; Kw. tł. nasy.: 16.79 g; Węglowodany ogółem: 390.82 g; W tym cukry: 85.50 g; Błonnik pok.: 49.88 g; Sól: 8.61 g; WW: 34.34 Por.; : 18.43 %; : 1503.02 %; Ener. z T: 23.31 %; Ener. z Bł.: 3.96 %; K: 4643.62 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-21 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2024-04-20 sobota	Śniadanie	Płatki jęczmienne na wodzie 300 ml ( <b>GLU JECZ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 50 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Miód (25g) 1 szt Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt	Płatki jęczmienne na wodzie 300 ml ( <b>GLU JECZ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 50 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 20 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Baton szynkowy z kurcząt 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g
	II ŚN	Banan 1szt. 1 szt				Kiwi 1 szt 1 szt
	Obiad	Koperkowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml ( <b>SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Gulasz wołowy 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ryżem () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Gulasz wołowy 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml ( <b>SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Gulasz wołowy 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ryżem () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Gulasz wołowy 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ryżem () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Gulasz wołowy 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
PD	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml				Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <b>MLE.</b> )	

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-21 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2024-04-20 sobota	Kolejca	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 25 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Buraczki gotowane () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 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 ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 25 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 25 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Paszтет z soczewicy () 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 25 g Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Bułka maślana 1 szt 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> )	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Bułka maślana 1 szt 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> )	
			Wartość energetyczna: 2290.66 kcal; Białko ogółem: 83.08 g; Tłuszcz: 41.63 g; Kw. tł. nasy.: 9.92 g; Węglowodany ogółem: 413.43 g; W tym cukry: 130.00 g; Błonnik pok.: 32.81 g; Sól: 8.82 g; WW: 38.17 Por.; : 14.51 %; : 1124.65 %; Ener. z T: 16.36 %; Ener. z Bł.: 2.86 %; K: 4273.10 mg;	Wartość energetyczna: 2594.18 kcal; Białko ogółem: 101.27 g; Tłuszcz: 58.29 g; Kw. tł. nasy.: 20.67 g; Węglowodany ogółem: 431.29 g; W tym cukry: 101.31 g; Błonnik pok.: 30.25 g; Sól: 9.44 g; WW: 40.18 Por.; : 15.62 %; : 1161.49 %; Ener. z T: 20.22 %; Ener. z Bł.: 2.33 %; K: 4613.69 mg;	Wartość energetyczna: 2111.29 kcal; Białko ogółem: 80.82 g; Tłuszcz: 41.91 g; Kw. tł. nasy.: 10.14 g; Węglowodany ogółem: 367.91 g; W tym cukry: 95.19 g; Błonnik pok.: 28.18 g; Sól: 8.20 g; WW: 34.11 Por.; : 15.31 %; : 1165.76 %; Ener. z T: 17.87 %; Ener. z Bł.: 2.67 %; K: 4081.57 mg;	Wartość energetyczna: 2521.32 kcal; Białko ogółem: 99.18 g; Tłuszcz: 50.45 g; Kw. tł. nasy.: 15.23 g; Węglowodany ogółem: 431.25 g; W tym cukry: 102.06 g; Błonnik pok.: 26.56 g; Sól: 7.50 g; WW: 40.56 Por.; : 15.74 %; : 1159.37 %; Ener. z T: 18.01 %; Ener. z Bł.: 2.11 %; K: 4796.08 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-21 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2024-04-21 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 75 g ( <u>SOJ.</u> ) Marchew gotowana z olejem () 100 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Mix sałat 20 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Dżem 25 g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Mix sałat 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor b/skórki 80 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Mix sałat 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Mix sałat 20 g
	II ŚN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt				Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Rosół z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 130 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml		Rosół z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 100 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 130 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
PD	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml				Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u> )	

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-21 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2024-04-21 niedziela	Kolejacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Dżem 25 g 1 szt Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Seler z pietruszką gotowany z olejem ( ) 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynekowa z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g ( <b>SOJ, MLE, GLU OW,</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Dżem 25 g 1 szt Szynekowa 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 Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE,</b> ) Szynekowa z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 25 g ( <b>SOJ, MLE, GLU OW,</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Dżem 25 g 1 szt Szynekowa z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g ( <b>SOJ, MLE, GLU OW,</b> ) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Biszkopty b/m 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ,</b> )	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )	
		Wartość energetyczna: 2307.72 kcal; Białko ogółem: 84.85 g; Tłuszcz: 54.34 g; Kw. tł. nasy.: 10.28 g; Węglowodany ogółem: 390.47 g; W tym cukry: 114.95 g; Błonnik pok.: 39.22 g; Sól: 10.21 g; WW: 35.19 Por; : 14.71 %; : 1326.40 %; Ener. z T: 21.19 %; Ener. z Bł.: 3.40 %; K: 3930.88 mg;	Wartość energetyczna: 2517.97 kcal; Białko ogółem: 124.47 g; Tłuszcz: 72.61 g; Kw. tł. nasy.: 29.79 g; Węglowodany ogółem: 354.33 g; W tym cukry: 95.32 g; Błonnik pok.: 24.87 g; Sól: 8.82 g; WW: 33.17 Por; : 19.77 %; : 1409.77 %; Ener. z T: 25.95 %; Ener. z Bł.: 1.98 %; K: 4045.55 mg;	Wartość energetyczna: 2385.48 kcal; Białko ogółem: 108.67 g; Tłuszcz: 62.62 g; Kw. tł. nasy.: 15.88 g; Węglowodany ogółem: 360.29 g; W tym cukry: 91.94 g; Błonnik pok.: 24.87 g; Sól: 8.36 g; WW: 33.75 Por; : 18.22 %; : 1540.54 %; Ener. z T: 23.63 %; Ener. z Bł.: 2.09 %; K: 3688.05 mg;	Wartość energetyczna: 2227.66 kcal; Białko ogółem: 105.27 g; Tłuszcz: 47.66 g; Kw. tł. nasy.: 17.33 g; Węglowodany ogółem: 356.64 g; W tym cukry: 96.24 g; Błonnik pok.: 22.53 g; Sól: 6.36 g; WW: 33.72 Por; : 18.90 %; : 1493.01 %; Ener. z T: 19.26 %; Ener. z Bł.: 2.02 %; K: 4022.47 mg;	Wartość energetyczna: 2545.87 kcal; Białko ogółem: 128.03 g; Tłuszcz: 79.95 g; Kw. tł. nasy.: 25.85 g; Węglowodany ogółem: 348.69 g; W tym cukry: 70.77 g; Błonnik pok.: 41.92 g; Sól: 8.87 g; WW: 30.96 Por; : 20.12 %; : 1322.28 %; Ener. z T: 28.26 %; Ener. z Bł.: 3.29 %; K: 4654.75 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-21 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2024-04-15 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Płatki pszenne na wodzie 300 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 80 g Biszkopty 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,</b> ) Mix sałat 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 80 g Biszkopty 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,</b> ) Mix sałat 20 g	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> )
	II ŚN	Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por	Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Wafle ryżowe 30 g			
	Obiad	Dyniowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Surówka z marchwi z olejem () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Makaron 180 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ,</b> ) Surówka z marchwi z olejem () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Dyniowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Makaron PKU ze szpinakiem i twarogiem*dieta 300 g ( <b>MLE,</b> ) Surówka z marchwi z olejem () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Dyniowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Makaron PKU ze szpinakiem i twarogiem*dieta 250 g ( <b>MLE,</b> ) Surówka z marchwi z olejem () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Herbata czarna granulowana z/c 500 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> )
PD	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml ( <b>MLE,</b> ) Biszkopty b/m 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ,</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 20 g				



**Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-21 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2024-04-15 poniedziałek	Kolacja	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g <b>(GLU PSZ.)</b> Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</b> Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt <b>(MLE.)</b> Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 50 g <b>(SOJ, SEL.)</b> Jajko gotowane kl M 1 szt <b>(JAJ.)</b> Sałata zielona 20 g Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt <b>(MLE.)</b> Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidorki koktajlowe 80 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g <b>(GLU PSZ.)</b> Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</b> Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 50 g <b>(SOJ, SEL.)</b> Jajko gotowane kl M 1 szt <b>(JAJ.)</b> Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 80 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g <b>(MLE.)</b> Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 25 g <b>(SOJ, SEL.)</b> Jajko gotowane kl M 1 szt <b>(JAJ.)</b> Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 80 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g <b>(MLE.)</b> Jajko gotowane kl M 1 szt <b>(JAJ.)</b> Sałata zielona 20 g Miód (25g) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidorki koktajlowe 80 g	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g <b>(GLU PSZ, SOJ, MLE.)</b> Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt <b>(MLE.)</b> Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g		Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2706.84 kcal; Białko ogółem: 97.96 g; Tłuszcz: 61.20 g; Kw. tł. nasy.: 25.65 g; Węglowodany ogółem: 451.65 g; W tym cukry: 112.14 g; Błonnik pok.: 27.95 g; Sól: 9.07 g; WW: 42.43 Por; : 14.48 %; : 1494.09 %; Ener. z T: 20.35 %; Ener. z Bł.: 2.06 %; K: 3738.63 mg;	Wartość energetyczna: 2642.73 kcal; Białko ogółem: 97.27 g; Tłuszcz: 59.26 g; Kw. tł. nasy.: 13.16 g; Węglowodany ogółem: 444.65 g; W tym cukry: 73.09 g; Błonnik pok.: 39.42 g; Sól: 10.30 g; WW: 40.49 Por; : 14.72 %; : 1452.04 %; Ener. z T: 20.18 %; Ener. z Bł.: 2.98 %; K: 3556.07 mg;	Wartość energetyczna: 2107.77 kcal; Białko ogółem: 43.32 g; Tłuszcz: 59.85 g; Kw. tł. nasy.: 20.99 g; Węglowodany ogółem: 358.44 g; W tym cukry: 74.09 g; Błonnik pok.: 20.43 g; Sól: 3.24 g; WW: 33.83 Por; : 8.22 %; : 1229.83 %; Ener. z T: 25.55 %; Ener. z Bł.: 1.94 %; K: 2477.45 mg;	Wartość energetyczna: 2091.50 kcal; Białko ogółem: 37.25 g; Tłuszcz: 58.14 g; Kw. tł. nasy.: 20.40 g; Węglowodany ogółem: 364.36 g; W tym cukry: 74.25 g; Błonnik pok.: 20.17 g; Sól: 2.33 g; WW: 34.45 Por; : 7.12 %; : 1313.61 %; Ener. z T: 25.02 %; Ener. z Bł.: 1.93 %; K: 2464.60 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 %; : 642.87 %; Ener. z T: 7.57 %; Ener. z Bł.: 0.62 %; K: 127.46 mg;

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-21 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa	
2024-04-16 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek z koperkiem 80 g ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Rukola 20 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osionce niejadalnej 25 g ( <b>SOJ,</b> ) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza manna na wodzie 300 ml ( <b>GLU PSZ,</b> ) Rukola 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Dżem 25g 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 80 g Rukola 20 g Podpłomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Dżem 25g 1 szt Pomidor 80 g Podpłomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Rukola 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 ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> )	
	II ŚN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt					
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JECZ,</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g ( <b>SEL,</b> ) Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JECZ,</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g ( <b>SEL,</b> ) Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JECZ,</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g ( <b>SEL,</b> ) Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JECZ,</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 30 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g ( <b>SEL,</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> )	
PD	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> )	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> )					

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-21 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2024-04-16 wtorek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Galaretki drobiowa z udźca kurczaka () 200 g ( <b>SEL,</b> ) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Galaretki drobiowa z udźca kurczaka () 200 g ( <b>SEL,</b> ) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa z indyka-produkt rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 25 g 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 ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt				Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2435.14 kcal; Białko ogółem: 114.08 g; Tłuszcz: 53.33 g; Kw. tł. nasy.: 22.27 g; Węglowodany ogółem: 391.82 g; W tym cukry: 100.84 g; Błonnik pok.: 34.70 g; Sól: 7.68 g; WW: 35.84 Por.; : 18.74 %; : 1337.25 %; Ener. z T: 19.71 %; Ener. z Bł.: 2.85 %; K: 4320.23 mg;	Wartość energetyczna: 2354.89 kcal; Białko ogółem: 96.86 g; Tłuszcz: 47.31 g; Kw. tł. nasy.: 12.04 g; Węglowodany ogółem: 402.84 g; W tym cukry: 115.81 g; Błonnik pok.: 34.26 g; Sól: 8.58 g; WW: 36.97 Por.; : 16.45 %; : 1660.80 %; Ener. z T: 18.08 %; Ener. z Bł.: 2.91 %; K: 3818.40 mg;	Wartość energetyczna: 1959.06 kcal; Białko ogółem: 54.03 g; Tłuszcz: 50.89 g; Kw. tł. nasy.: 19.43 g; Węglowodany ogółem: 331.48 g; W tym cukry: 90.92 g; Błonnik pok.: 24.77 g; Sól: 3.41 g; WW: 30.80 Por.; : 11.03 %; : 1362.39 %; Ener. z T: 23.38 %; Ener. z Bł.: 2.53 %; K: 2953.57 mg;	Wartość energetyczna: 1895.44 kcal; Białko ogółem: 41.90 g; Tłuszcz: 49.20 g; Kw. tł. nasy.: 18.71 g; Węglowodany ogółem: 331.48 g; W tym cukry: 90.92 g; Błonnik pok.: 24.77 g; Sól: 2.85 g; WW: 30.80 Por.; : 8.84 %; : 1362.39 %; Ener. z T: 23.36 %; Ener. z Bł.: 2.61 %; K: 2824.60 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 %; : 642.87 %; Ener. z T: 7.57 %; Ener. z Bł.: 0.62 %; K: 159.20 mg;

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-21 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa	
2024-04-17 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 80 g ( <b>RYB,</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 25 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Roszponka 20 g	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 80 g ( <b>RYB,</b> ) Szyunka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 25 g ( <b>SOJ, SEL,</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Roszponka 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 80 g Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml Roszponka 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 20 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 80 g Roszponka 20 g Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> )	
	II ŚN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt					
	Obiad	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos pietruszkowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos pietruszkowy (bez mleka) 80 ml ( <b>GLU PSZ,</b> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet drobiowy 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos pietruszkowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Pulpet drobiowy 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos pietruszkowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Herbata czarna granulowana z/c 500 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> )	
PD	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <b>MLE,</b> ) Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 20 g ( <b>SOJ,</b> ) Salata zielona 10 g					

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-21 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2024-04-17 środa	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g ( <u>SOJ, MLE, GLU OW,</u> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <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 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dod.wody w osł.niejad 25 g Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ,</u> ) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 25 g ( <u>SOJ, MLE, GLU OW,</u> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 20 g ( <u>SOJ, MLE, GLU OW,</u> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u> )	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u> )		Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2625.97 kcal; Białko ogółem: 101.28 g; Tłuszcz: 66.65 g; Kw. tł. nasy.: 26.14 g; Węglowodany ogółem: 419.63 g; W tym cukry: 97.06 g; Błonnik pok.: 33.10 g; Sól: 8.81 g; WW: 38.76 Por.; : 15.43 %; : 1373.62 %; Ener. z T: 22.84 %; Ener. z Bł.: 2.52 %; K: 4415.99 mg;	Wartość energetyczna: 2326.10 kcal; Białko ogółem: 90.18 g; Tłuszcz: 57.19 g; Kw. tł. nasy.: 13.99 g; Węglowodany ogółem: 378.22 g; W tym cukry: 58.42 g; Błonnik pok.: 33.82 g; Sól: 8.90 g; WW: 34.44 Por.; : 15.51 %; : 1343.25 %; Ener. z T: 22.13 %; Ener. z Bł.: 2.91 %; K: 3924.36 mg;	Wartość energetyczna: 2122.35 kcal; Białko ogółem: 48.43 g; Tłuszcz: 70.34 g; Kw. tł. nasy.: 24.30 g; Węglowodany ogółem: 331.54 g; W tym cukry: 77.86 g; Błonnik pok.: 23.59 g; Sól: 4.56 g; WW: 30.85 Por.; : 9.13 %; : 1150.50 %; Ener. z T: 29.83 %; Ener. z Bł.: 2.22 %; K: 3257.16 mg;	Wartość energetyczna: 2021.83 kcal; Białko ogółem: 39.30 g; Tłuszcz: 60.15 g; Kw. tł. nasy.: 19.83 g; Węglowodany ogółem: 339.06 g; W tym cukry: 86.36 g; Błonnik pok.: 23.56 g; Sól: 3.53 g; WW: 31.66 Por.; : 7.78 %; : 1237.87 %; Ener. z T: 26.77 %; Ener. z Bł.: 2.33 %; K: 3220.74 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 %; : 642.87 %; Ener. z T: 7.57 %; Ener. z Bł.: 0.62 %; K: 127.46 mg;
2024-04-18 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR,</u> ) Sałatka jarzynowa - dieta () 200 g ( <u>MLE, SEL,</u> ) Sałata zielona 20 g	Kasza manna na wodzie 300 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 80 g Sałatka jarzynowa z olejem () 200 g ( <u>SEL,</u> ) Sałata zielona 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Sałata zielona 30 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Banan 150 g Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml Sałata zielona 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 20 g Sałatka jarzynowa z olejem () 200 g ( <u>SEL,</u> ) Sałata zielona 20 g Banan 150 g Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> )

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-21 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa	
2024-04-18 czwartek	II ŚN	Banan 150 g					
	Obiad	Ziemniaczana () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g ( <u>SEL, GLU JE CZ,</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Surówka z marchwi i jabłka () 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> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g ( <u>SEL, GLU JE CZ,</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g ( <u>SEL, GLU JE CZ,</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Surówka z marchwi i jabłka () 100 g ( <u>MLE,</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 150 g ( <u>SEL, GLU JE CZ,</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Surówka z marchwi i jabłka () 100 g ( <u>MLE,</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	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Herbatniki 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> )	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Połudwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 20 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> ) Sałata zielona 10 g				
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Leczo z drobiem-dieta () 300 g Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Leczo z drobiem-dieta () 300 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Melon 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Leczo z drobiem-dieta () 300 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Melon 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Baton szynkowy z kurcząt 25 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Baton szynkowy z kurcząt 25 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> )	
	PN	Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt		Dżem 25 g 1 szt Wafle ryżowe 30 g		Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-21 KUCHNIA SIEDLCE**

	SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2024-04-18 czwartek	Wartość energetyczna: 2804.90 kcal; Białko ogółem: 109.62 g; Tłuszcz: 56.93 g; Kw. tł. nasy.: 17.91 g; Węglowodany ogółem: 482.22 g; W tym cukry: 141.42 g; Błonnik pok.: 43.62 g; Sól: 8.47 g; WW: 43.88 Por.; : 15.63 %; : 1622.75 %; Ener. z T: 18.27 %; Ener. z Bł.: 3.11 %; K: 5900.58 mg;	Wartość energetyczna: 2672.98 kcal; Białko ogółem: 105.41 g; Tłuszcz: 54.93 g; Kw. tł. nasy.: 10.26 g; Węglowodany ogółem: 459.81 g; W tym cukry: 105.95 g; Błonnik pok.: 43.35 g; Sól: 8.72 g; WW: 41.63 Por.; : 15.77 %; : 1646.62 %; Ener. z T: 18.49 %; Ener. z Bł.: 3.24 %; K: 5239.43 mg;	Wartość energetyczna: 2290.26 kcal; Białko ogółem: 55.64 g; Tłuszcz: 60.14 g; Kw. tł. nasy.: 21.27 g; Węglowodany ogółem: 390.20 g; W tym cukry: 112.19 g; Błonnik pok.: 24.39 g; Sól: 3.31 g; WW: 36.66 Por.; : 9.72 %; : 1509.79 %; Ener. z T: 23.63 %; Ener. z Bł.: 2.13 %; K: 3402.49 mg;	Wartość energetyczna: 2300.60 kcal; Białko ogółem: 41.30 g; Tłuszcz: 62.44 g; Kw. tł. nasy.: 20.31 g; Węglowodany ogółem: 403.94 g; W tym cukry: 115.95 g; Błonnik pok.: 27.74 g; Sól: 2.88 g; WW: 37.70 Por.; : 7.18 %; : 1541.27 %; Ener. z T: 24.43 %; Ener. z Bł.: 2.41 %; K: 3989.87 mg;	Wartość energetyczna: 887.22 kcal; Białko ogółem: 19.66 g; Tłuszcz: 7.47 g; Kw. tł. nasy.: 0.18 g; Węglowodany ogółem: 184.88 g; W tym cukry: 34.15 g; Błonnik pok.: 2.73 g; Sól: 0.19 g; WW: 18.29 Por.; : 8.86 %; : 642.87 %; Ener. z T: 7.57 %; Ener. z Bł.: 0.62 %; K: 127.46 mg;
2024-04-19 piątek	Sniadanie	Sniadanie	Sniadanie	Sniadanie	Sniadanie
2024-04-19 piątek	II ŚN	II ŚN	II ŚN	II ŚN	II ŚN
2024-04-19 piątek	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Dżem 25g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza manna na wodzie 300 ml ( <b>GLU PSZ,</b> ) Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw ostonce niejadalnej 75 g ( <b>SOJ,</b> ) Dżem 25g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Dżem 25g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Sałata zielona 20 g Biszkopty b/m 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ,</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Dżem 25g 2 szt Pomidor 80 g Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Biszkopty b/m 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ,</b> ) Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt
	Szpinakowa z zacierką () 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Miruna) 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB,</b> ) Sos koperkowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <b>SEL,</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL,</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Miruna) 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB,</b> ) Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml ( <b>GLU PSZ,</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <b>SEL,</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Miruna) 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB,</b> ) Sos koperkowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <b>SEL,</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Miruna) 40 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB,</b> ) Sos koperkowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <b>SEL,</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> )

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-21 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2024-04-19 piątek	PD	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</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> ) 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 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Serek homo z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Mix sałat 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 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ</u> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 25 g ( <u>SOJ</u> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 20 g ( <u>SOJ</u> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	BN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE</u> ) Biszkopty b/m 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ</u> )	Biszkopty b/m 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ</u> ) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Biszkopty b/m 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ</u> )		Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2671.52 kcal; Białko ogółem: 118.59 g; Tłuszcz: 67.35 g; Kw. tł. nasy.: 23.13 g; Węglowodany ogółem: 412.72 g; W tym cukry: 116.64 g; Błonnik pok.: 32.10 g; Sól: 8.32 g; WW: 38.24 Por.; : 17.76 %; : 1493.24 %; Ener. z T: 22.69 %; Ener. z Bł.: 2.40 %; K: 4561.78 mg;	Wartość energetyczna: 2614.69 kcal; Białko ogółem: 96.57 g; Tłuszcz: 68.95 g; Kw. tł. nasy.: 15.56 g; Węglowodany ogółem: 418.85 g; W tym cukry: 75.15 g; Błonnik pok.: 34.31 g; Sól: 11.01 g; WW: 38.57 Por.; : 14.77 %; : 1797.58 %; Ener. z T: 23.73 %; Ener. z Bł.: 2.62 %; K: 3533.59 mg;	Wartość energetyczna: 2256.22 kcal; Białko ogółem: 56.58 g; Tłuszcz: 66.55 g; Kw. tł. nasy.: 19.20 g; Węglowodany ogółem: 366.59 g; W tym cukry: 77.19 g; Błonnik pok.: 24.31 g; Sól: 4.29 g; WW: 34.40 Por.; : 10.03 %; : 1523.04 %; Ener. z T: 26.54 %; Ener. z Bł.: 2.15 %; K: 3188.24 mg;	Wartość energetyczna: 2127.37 kcal; Białko ogółem: 35.26 g; Tłuszcz: 60.28 g; Kw. tł. nasy.: 18.84 g; Węglowodany ogółem: 370.51 g; W tym cukry: 83.63 g; Błonnik pok.: 24.22 g; Sól: 2.95 g; WW: 34.80 Por.; : 6.63 %; : 1605.00 %; Ener. z T: 25.50 %; Ener. z Bł.: 2.28 %; K: 3179.98 mg;	Wartość energetyczna: 887.22 kcal; Białko ogółem: 19.96 g; Tłuszcz: 7.47 g; Kw. tł. nasy.: 0.18 g; Węglowodany ogółem: 184.88 g; W tym cukry: 34.15 g; Błonnik pok.: 2.73 g; Sól: 0.28 g; WW: 18.29 Por.; : 9.00 %; : 642.87 %; Ener. z T: 7.57 %; Ener. z Bł.: 0.62 %; K: 175.07 mg;



Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-21 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2024-04-20 sobota	Śniadanie	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<b>MLE, GLU JECZ,</b>)</p> <p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<b>GLU PSZ,</b>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b>)</p> <p>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE,</b>)</p> <p>Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</b>)</p> <p>Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (<b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</b>)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p>	<p>Płatki jęczmienne na wodzie 300 ml (<b>GLU JECZ,</b>)</p> <p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<b>GLU PSZ,</b>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b>)</p> <p>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g</p> <p>Miód (25g) 1 szt</p> <p>Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g (<b>SOJ, SEL,</b>)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p> <p>Chleb bezglutenowy 120 g</p> <p>Masło extra 82% 15 g (<b>MLE,</b>)</p> <p>Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</b>)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Banan 1szt. 1 szt</p> <p>Miód 50 g</p> <p>Podpłomyki b/c 20 g (<b>GLU PSZ, MLE,</b>)</p> <p>Salata zielona 20 g</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p> <p>Chleb bezglutenowy 120 g</p> <p>Masło extra 82% 15 g (<b>MLE,</b>)</p> <p>Baton szynkowy z kurcząt 25 g (<b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</b>)</p> <p>Miód 50 g</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Banan 1szt. 1 szt</p> <p>Podpłomyki b/c 20 g (<b>GLU PSZ, MLE,</b>)</p>	<p>Kleik ryżowy na wodzie 200 g</p> <p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p> <p>Suchary b/c 30 g (<b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b>)</p>
	II ŚN	Banan 1szt. 1 szt				
	Obiad	<p>Koperkowa z ryżem () 300 ml (<b>MLE, SEL,</b>)</p> <p>Ziemniaki gotowane () 180 g</p> <p>Gulasz wołowy 150 g (<b>GLU PSZ,</b>)</p> <p>Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g</p> <p>Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g</p> <p>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Koperkowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml (<b>SEL,</b>)</p> <p>Ziemniaki gotowane () 180 g</p> <p>Gulasz wołowy 150 g (<b>GLU PSZ,</b>)</p> <p>Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g</p> <p>Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g</p> <p>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Koperkowa z ryżem () 300 ml (<b>MLE, SEL,</b>)</p> <p>Ziemniaki gotowane () 180 g</p> <p>Gulasz wołowy 80 g (<b>GLU PSZ,</b>)</p> <p>Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g</p> <p>Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g</p> <p>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Koperkowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml (<b>SEL,</b>)</p> <p>Ziemniaki gotowane () 180 g</p> <p>Gulasz wołowy 60 g (<b>GLU PSZ,</b>)</p> <p>Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g</p> <p>Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g</p> <p>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Kleik ryżowy na wodzie 300 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z/c 500 ml</p> <p>Suchary b/c 30 g (<b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b>)</p>
PD	<p>Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<b>MLE,</b>)</p> <p>Wafelki 30 g (<b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b>)</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b>)</p> <p>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g</p> <p>Jajko gotowane kl M 1 szt (<b>JAJ,</b>)</p> <p>Salata zielona 20 g</p>				

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-21 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa	
2024-04-20 sobota	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 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 ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 25 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 25 g 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 ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> )	
	PN	Bułka maślana 1 szt 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> )	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt				Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
			Wartość energetyczna: 2940.53 kcal; Białko ogółem: 120.15 g; Tłuszcz: 73.49 g; Kw. tł. nasy.: 29.19 g; Węglowodany ogółem: 464.91 g; W tym cukry: 126.25 g; Błonnik pok.: 30.29 g; Sól: 9.81 g; WW: 43.56 Por.: 16.34 %; : 1203.64 %; Ener. z T: 22.49 %; Ener. z Bł.: 2.06 %; K: 4886.12 mg;	Wartość energetyczna: 2349.61 kcal; Białko ogółem: 90.50 g; Tłuszcz: 51.46 g; Kw. tł. nasy.: 12.95 g; Węglowodany ogółem: 397.14 g; W tym cukry: 95.46 g; Błonnik pok.: 30.21 g; Sól: 9.20 g; WW: 36.81 Por.: 15.41 %; : 1239.01 %; Ener. z T: 19.71 %; Ener. z Bł.: 2.57 %; K: 4184.25 mg;	Wartość energetyczna: 2170.56 kcal; Białko ogółem: 46.36 g; Tłuszcz: 59.21 g; Kw. tł. nasy.: 19.27 g; Węglowodany ogółem: 371.03 g; W tym cukry: 96.12 g; Błonnik pok.: 20.13 g; Sól: 3.59 g; WW: 35.24 Por.: 8.54 %; : 1212.98 %; Ener. z T: 24.55 %; Ener. z Bł.: 1.86 %; K: 3699.67 mg;	Wartość energetyczna: 2080.69 kcal; Białko ogółem: 38.94 g; Tłuszcz: 53.75 g; Kw. tł. nasy.: 18.78 g; Węglowodany ogółem: 368.05 g; W tym cukry: 95.43 g; Błonnik pok.: 20.08 g; Sól: 2.71 g; WW: 34.96 Por.: 7.49 %; : 1210.33 %; Ener. z T: 23.25 %; Ener. z Bł.: 1.93 %; K: 3626.01 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 %; : 642.87 %; Ener. z T: 7.57 %; Ener. z Bł.: 0.62 %; K: 159.20 mg;

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-21 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2024-04-21 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE,</b> ) Mix sałat 20 g	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 75 g ( <b>SOJ,</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ,</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Biszkopty b/m 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ,</b> ) Mix sałat 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g ( <b>SOJ,</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Biszkopty b/m 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ,</b> ) Dżem 25 g 1 szt Mix sałat 20 g	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> )
	II ŚN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt				
	Obiad	Rosół z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 130 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem PKU () 300 ml ( <b>SEL,</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 60 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <b>SEL,</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem PKU () 300 ml ( <b>SEL,</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 30 g Ziemniaki gotowane () 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <b>SEL,</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem PKU () 300 ml ( <b>SEL,</b> ) Ćwiartka z kurczaka gotowana 30 g Ziemniaki gotowane () 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <b>SEL,</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> )
PD	Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</b> )					

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-21 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2024-04-21 niedziela	Kolejca	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Dżem 25 g 1 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g ( <b>SOJ, MLE, GLU OW,</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g ( <b>SOJ, SEL,</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g ( <b>SOJ, MLE, GLU OW,</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 20 g ( <b>SOJ, MLE, GLU OW,</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Biszkopty b/m 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ,</b> )	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
			Wartość energetyczna: 2737.47 kcal; Białko ogółem: 129.97 g; Tłuszcz: 79.61 g; Kw. tł. nasy.: 31.14 g; Węglowodany ogółem: 387.33 g; W tym cukry: 95.32 g; Błonnik pok.: 26.02 g; Sól: 9.28 g; WW: 36.37 Por; : 18.99 %; : 1467.81 %; Ener. z T: 26.17 %; Ener. z Bł.: 1.90 %; K: 4045.55 mg;	Wartość energetyczna: 2592.77 kcal; Białko ogółem: 124.46 g; Tłuszcz: 71.45 g; Kw. tł. nasy.: 17.76 g; Węglowodany ogółem: 375.05 g; W tym cukry: 73.07 g; Błonnik pok.: 26.02 g; Sól: 10.61 g; WW: 35.04 Por; : 19.20 %; : 1420.10 %; Ener. z T: 24.80 %; Ener. z Bł.: 2.01 %; K: 3688.05 mg;	Wartość energetyczna: 2098.21 kcal; Białko ogółem: 61.27 g; Tłuszcz: 67.36 g; Kw. tł. nasy.: 22.86 g; Węglowodany ogółem: 319.61 g; W tym cukry: 85.54 g; Błonnik pok.: 20.52 g; Sól: 4.50 g; WW: 30.01 Por; : 11.68 %; : 1304.42 %; Ener. z T: 28.89 %; Ener. z Bł.: 1.96 %; K: 3260.24 mg;	Wartość energetyczna: 1983.83 kcal; Białko ogółem: 40.75 g; Tłuszcz: 59.56 g; Kw. tł. nasy.: 20.53 g; Węglowodany ogółem: 329.49 g; W tym cukry: 94.94 g; Błonnik pok.: 20.52 g; Sól: 2.97 g; WW: 31.03 Por; : 8.22 %; : 1399.39 %; Ener. z T: 27.02 %; Ener. z Bł.: 2.07 %; K: 3059.24 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-21 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa	
2024-04-15 poniedziałek	Śniadanie	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> )	Płatki pszenne na mleku 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka graham-pszenna 60g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka graham-pszenna 60g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 60g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Płatki ryżowe błyskawiczne na mleku 300 g ( <u>MLE,</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Mix sałat 20 g	
	II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por				
	Obiad	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Kopytka ziemniaczane () 200 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Surówka z marchwi z olejem () 50 g Cukinia pieczona z olejem * 50 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Dyniowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Kopytka ziemniaczane () 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Surówka z marchwi z olejem () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Dyniowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem białym 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Surówka z marchwi z olejem () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ,</u> )	Dyniowa z ziemniakami (bez glutenu) () 300 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Makaron bezglutenowy ze szpinakiem i twarogiem* 300 g ( <u>MLE,</u> ) Surówka z marchwi z olejem () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
PD	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Budyń o smaku waniliowym z/c 100 ml ( <u>MLE,</u> ) Biszkopty b/m 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ,</u> )	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml ( <u>MLE,</u> ) Biszkopty b/m 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ,</u> )	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml ( <u>MLE,</u> ) Mieszanka studencka 30 g ( <u>OZI, ORZ,</u> )			

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-21 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż. podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2024-04-15 poniedziałek	Kolejca	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ) Kleik ryżowy na wodzie 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g ( <b>SOJ, SEL</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 80 g Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g ( <b>SOJ, SEL</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 80 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb razowy pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g ( <b>SOJ, SEL</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 80 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g ( <b>SOJ, SEL</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sałata zielona 20 g Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidorki koktajlowe 80 g
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g			
		Wartość energetyczna: 1139.04 kcal; Białko ogółem: 24.68 g; Tłuszcz: 7.87 g; Kw. tł. nasy.: 0.24 g; Węglowodany ogółem: 244.19 g; W tym cukry: 44.54 g; Błonnik pok.: 7.01 g; Sól: 0.67 g; WW: 23.82 Por; : 8.67 %; : 828.29 %; Ener. z T: 6.22 %; Ener. z Bł.: 1.23 %; K: 1040.31 mg;	Wartość energetyczna: 2099.80 kcal; Białko ogółem: 67.88 g; Tłuszcz: 51.87 g; Kw. tł. nasy.: 21.86 g; Węglowodany ogółem: 347.33 g; W tym cukry: 91.83 g; Błonnik pok.: 22.78 g; Sól: 5.46 g; WW: 32.55 Por; : 12.93 %; : 1338.64 %; Ener. z T: 22.23 %; Ener. z Bł.: 2.17 %; K: 3973.10 mg;	Wartość energetyczna: 2880.72 kcal; Białko ogółem: 91.85 g; Tłuszcz: 64.42 g; Kw. tł. nasy.: 24.89 g; Węglowodany ogółem: 494.97 g; W tym cukry: 113.41 g; Błonnik pok.: 33.34 g; Sól: 9.39 g; WW: 46.26 Por; : 12.75 %; : 1559.38 %; Ener. z T: 20.13 %; Ener. z Bł.: 2.32 %; K: 5195.17 mg;	Wartość energetyczna: 2656.38 kcal; Białko ogółem: 98.01 g; Tłuszcz: 68.80 g; Kw. tł. nasy.: 25.42 g; Węglowodany ogółem: 421.77 g; W tym cukry: 109.09 g; Błonnik pok.: 37.39 g; Sól: 8.45 g; WW: 38.55 Por; : 14.76 %; : 1474.29 %; Ener. z T: 23.31 %; Ener. z Bł.: 2.82 %; K: 4238.88 mg;	Wartość energetyczna: 2415.32 kcal; Białko ogółem: 67.32 g; Tłuszcz: 68.49 g; Kw. tł. nasy.: 22.67 g; Węglowodany ogółem: 387.11 g; W tym cukry: 88.59 g; Błonnik pok.: 20.45 g; Sól: 4.31 g; WW: 36.67 Por; : 11.15 %; : 1395.11 %; Ener. z T: 25.52 %; Ener. z Bł.: 1.69 %; K: 3268.16 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-21 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa	
2024-04-16 wtorek	Śniadanie	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> )	Zacierka na mleku 250 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek z koperkiem 40 g ( <b>MLE,</b> ) Papryka świeża 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Rukola 20 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek z koperkiem 80 g ( <b>MLE,</b> ) Papryka świeża 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Rukola 20 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek z koperkiem 80 g ( <b>MLE,</b> ) Papryka świeża 80 g Rukola 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> ) Chleb bezglutenowy 120 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek z koperkiem 80 g ( <b>MLE,</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Papryka świeża 80 g Rukola 20 g	
	II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> ) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Jabłko 1 szt 1 szt				
	Obiad	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml ( <b>SEL,</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Kasza bulgur 90 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Szynek wieprzowa gotowana 50 g Sos meksykański 80 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Surówka z selera i jabłka z olejem () 50 g ( <b>SEL,</b> ) Buraczki gotowane () 50 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Szynek wieprzowa gotowana 100 g Kasza bulgur 180 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Sos meksykański 80 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g ( <b>SEL,</b> ) Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Kasza bulgur 180 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Szynek wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g ( <b>SEL,</b> ) Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez glutenu) () 300 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Ryż na sypko 180 g Szynek wieprzowa gotowana 100 g Sos własny (bez glutenu) 80 ml Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g ( <b>SEL,</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> ) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> )					

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-21 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż. podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2024-04-16 wtorek	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 Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 200 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE,</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 250 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE,</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Galaretka drobiowa z udźca kurczaka () 200 g ( <u>SEL,</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 120 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Galaretka drobiowa z udźca kurczaka () 200 g ( <u>SEL,</u> ) Ogórek kiszony 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Salata zielona 20 g
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			
		Wartość energetyczna: 1065.96 kcal; Białko ogółem: 22.96 g; Tłuszcz: 7.83 g; Kw. tł. nasy.: 0.25 g; Węglowodany ogółem: 226.66 g; W tym cukry: 44.09 g; Błonnik pok.: 4.91 g; Sól: 0.67 g; WW: 22.27 Por; : 8.61 %; : 828.24 %; Ener. z T: 6.61 %; Ener. z Bł.: 0.92 %; K: 286.12 mg;	Wartość energetyczna: 1695.21 kcal; Białko ogółem: 67.83 g; Tłuszcz: 32.67 g; Kw. tł. nasy.: 13.06 g; Węglowodany ogółem: 291.92 g; W tym cukry: 109.47 g; Błonnik pok.: 18.89 g; Sól: 3.20 g; WW: 27.41 Por; : 16.01 %; : 1035.61 %; Ener. z T: 17.34 %; Ener. z Bł.: 2.23 %; K: 2757.76 mg;	Wartość energetyczna: 2360.49 kcal; Białko ogółem: 104.88 g; Tłuszcz: 43.87 g; Kw. tł. nasy.: 16.74 g; Węglowodany ogółem: 398.52 g; W tym cukry: 125.74 g; Błonnik pok.: 27.34 g; Sól: 5.21 g; WW: 37.23 Por; : 17.77 %; : 1188.64 %; Ener. z T: 16.73 %; Ener. z Bł.: 2.32 %; K: 3764.83 mg;	Wartość energetyczna: 2415.29 kcal; Białko ogółem: 115.88 g; Tłuszcz: 55.70 g; Kw. tł. nasy.: 22.39 g; Węglowodany ogółem: 380.77 g; W tym cukry: 102.64 g; Błonnik pok.: 44.47 g; Sól: 8.62 g; WW: 33.77 Por; : 19.19 %; : 1388.59 %; Ener. z T: 20.75 %; Ener. z Bł.: 3.68 %; K: 4530.84 mg;	Wartość energetyczna: 2260.94 kcal; Białko ogółem: 93.81 g; Tłuszcz: 58.88 g; Kw. tł. nasy.: 21.41 g; Węglowodany ogółem: 348.53 g; W tym cukry: 98.79 g; Błonnik pok.: 25.62 g; Sól: 5.31 g; WW: 32.43 Por; : 16.60 %; : 1271.01 %; Ener. z T: 23.44 %; Ener. z Bł.: 2.27 %; K: 3903.33 mg;



Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-21 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa	
2024-04-17 środa	Śniadanie	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> )	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE,</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE,</u> ) Baton szynkowy z kurcząt 25 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Roszponka 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE,</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 80 g ( <u>RYB,</u> ) Baton szynkowy z kurcząt 25 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Roszponka 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE,</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 80 g ( <u>RYB,</u> ) Baton szynkowy z kurcząt 25 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Roszponka 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE,</u> ) Chleb bezglutenowy 120 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 80 g ( <u>RYB,</u> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 25 g ( <u>SOJ, SEL,</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Gruszka 150 g Pomidorki koktajlowe 80 g Roszponka 20 g	
	II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Gruszka 150 g				
	Obiad	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml ( <u>SEL,</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane () 90 g Pulpet drobiowy 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos pietruszkowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Marchew gotowana z olejem () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos pietruszkowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pieczarkowa z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos pietruszkowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z makaronem (bez glutenu) () 300 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet drobiowy (bez glutenu) 100 g ( <u>JAJ,</u> ) Sos pietruszkowy (bez glutenu) 80 ml ( <u>MLE,</u> ) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
PD	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Budyń o smaku śmietankowym z/c 100 ml ( <u>MLE,</u> ) Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <u>MLE,</u> ) Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <u>MLE,</u> )			

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-21 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż. podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2024-04-17 środa	Kolacja	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g ( <b>SOJ, MLE, GLU OW,</b> ) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g ( <b>SOJ, MLE, GLU OW,</b> ) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g ( <b>SOJ, MLE, GLU OW,</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Rzodkiew biała 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Rzodkiew biała 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,</b> )			
		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 %; : 828.24 %; Ener. z T: 6.61 %; Ener. z Bł.: 0.92 %; K: 270.25 mg;	Wartość energetyczna: 1827.96 kcal; Białko ogółem: 74.55 g; Tłuszcz: 55.63 g; Kw. tł. nasy.: 24.48 g; Węglowodany ogółem: 264.55 g; W tym cukry: 75.26 g; Błonnik pok.: 18.64 g; Sól: 5.30 g; WW: 24.67 Por.; : 16.31 %; : 1059.56 %; Ener. z T: 27.39 %; Ener. z Bł.: 2.04 %; K: 2813.80 mg;	Wartość energetyczna: 2703.55 kcal; Białko ogółem: 102.62 g; Tłuszcz: 74.09 g; Kw. tł. nasy.: 26.67 g; Węglowodany ogółem: 420.91 g; W tym cukry: 94.84 g; Błonnik pok.: 33.09 g; Sól: 8.60 g; WW: 38.87 Por.; : 15.18 %; : 1358.92 %; Ener. z T: 24.66 %; Ener. z Bł.: 2.45 %; K: 4315.17 mg;	Wartość energetyczna: 2519.98 kcal; Białko ogółem: 99.03 g; Tłuszcz: 74.05 g; Kw. tł. nasy.: 26.74 g; Węglowodany ogółem: 385.79 g; W tym cukry: 88.57 g; Błonnik pok.: 47.07 g; Sól: 7.86 g; WW: 34.02 Por.; : 15.72 %; : 1260.12 %; Ener. z T: 26.45 %; Ener. z Bł.: 3.74 %; K: 4919.51 mg;	Wartość energetyczna: 2254.59 kcal; Białko ogółem: 74.55 g; Tłuszcz: 76.59 g; Kw. tł. nasy.: 24.79 g; Węglowodany ogółem: 324.79 g; W tym cukry: 68.36 g; Błonnik pok.: 28.22 g; Sól: 4.54 g; WW: 29.71 Por.; : 13.23 %; : 1188.18 %; Ener. z T: 30.58 %; Ener. z Bł.: 2.50 %; K: 4007.71 mg;
2024-04-18 czwartek	Śniadanie	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> )	Płatki owsiane na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU OW,</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka graham-pszenna 60g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Sałatka jarzynowa () 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR,</b> ) Sałata zielona 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW,</b> ) Bułka graham-pszenna 60g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Sałatka jarzynowa - dieta () 200 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR,</b> ) Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW,</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka graham-pszenna 60g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Sałatka jarzynowa - dieta () 200 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR,</b> ) Sałata zielona 20 g	Płatki ryżowe błyskawiczne na mleku 300 g ( <b>MLE,</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR,</b> ) Sałatka jarzynowa () 200 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Banan 150 g Sałata zielona 20 g

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-21 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa	
2024-04-18 czwartek	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	Banan 150 g				
	Obiad	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Ziemniaczana () 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Naleśniki z serem 200 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Surówka z marchwi i jabłka () 100 g ( <u>MLE,</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Naleśniki z serem 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Surówka z marchwi i jabłka () 200 g ( <u>MLE,</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g ( <u>SEL, GLU JĘCZ,</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Sałatka szwedzka () 100 g ( <u>GOR,</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez glutenu) () 300 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Pulpet wieprzowy (bez glutenu) 100 g ( <u>JAJ,</u> ) Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml Ziemniaki gotowane () 180 g Brokuł gotowany* 100 g Sałatka szwedzka () 100 g ( <u>GOR,</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	Mus z jabłek () z/c 200 g Herbatniki 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> )			Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml	
	Kolacja	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Leczo z drobiem-dieta () 200 g Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE,</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Melon 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Leczo z drobiem-dieta () 300 g Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE,</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Melon 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Leczo z drobiem-dieta () 300 g Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE,</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Melon 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Leczo z drobiem-dieta () 300 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE,</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Melon 100 g	
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Dżem 25 g 1 szt Wafle ryżowe 30 g			Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-21 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2024-04-18 czwartek		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 %; : 828.29 %; Ener. z T: 6.22 %; Ener. z Bł.: 1.23 %; K: 1040.31 mg;	Wartość energetyczna: 2592.35 kcal; Białko ogółem: 86.65 g; Tłuszcz: 56.66 g; Kw. tł. nasy.: 17.40 g; Węglowodany ogółem: 446.10 g; W tym cukry: 150.04 g; Błonnik pok.: 34.95 g; Sól: 5.89 g; WW: 41.26 Por; : 13.37 %; : 1459.97 %; Ener. z T: 19.67 %; Ener. z Bł.: 2.70 %; K: 3847.13 mg;	Wartość energetyczna: 3208.36 kcal; Białko ogółem: 115.04 g; Tłuszcz: 61.71 g; Kw. tł. nasy.: 20.05 g; Węglowodany ogółem: 566.22 g; W tym cukry: 176.65 g; Błonnik pok.: 47.28 g; Sól: 7.43 g; WW: 52.03 Por; : 14.34 %; : 1722.38 %; Ener. z T: 17.31 %; Ener. z Bł.: 2.95 %; K: 5253.93 mg;	Wartość energetyczna: 2593.02 kcal; Białko ogółem: 102.21 g; Tłuszcz: 51.38 g; Kw. tł. nasy.: 16.03 g; Węglowodany ogółem: 447.34 g; W tym cukry: 134.11 g; Błonnik pok.: 45.30 g; Sól: 8.65 g; WW: 40.23 Por; : 15.77 %; : 1433.18 %; Ener. z T: 17.83 %; Ener. z Bł.: 3.49 %; K: 5748.97 mg;	Wartość energetyczna: 2747.75 kcal; Białko ogółem: 99.68 g; Tłuszcz: 73.31 g; Kw. tł. nasy.: 18.06 g; Węglowodany ogółem: 431.62 g; W tym cukry: 118.37 g; Błonnik pok.: 29.47 g; Sól: 6.10 g; WW: 40.25 Por; : 14.51 %; : 1531.98 %; Ener. z T: 24.01 %; Ener. z Bł.: 2.15 %; K: 6324.21 mg;
2024-04-19 piątek	Sniadanie	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> )	Płatki kukurydziane na mleku 250 ml ( <u>MLE,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Dżem 25 g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 80 g Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE,</u> ) Salata zielona 20 g	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml ( <u>MLE,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE,</u> ) Salata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Dżem 25 g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Rzepa biała 80 g Salata zielona 20 g	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml ( <u>MLE,</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Dżem 25 g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Rzepa biała 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 20 g
	II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Jabłko 1 szt 1 szt			
	Obiad	Grycikowa () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 250 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane () 90 g Kotlet z ryby (Miruna) 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 50 g ( <u>SEL,</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Kotlet z ryby (Miruna) 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <u>SEL,</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml		Szpinakowa z makaronem (bez glutenu) () 300 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Miruna) (bez glutenu) 120 g ( <u>JAJ, RYB,</u> ) Sos koperkowy (bez glutenu) 80 ml ( <u>MLE,</u> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <u>SEL,</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-21 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż. podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2024-04-19 piątek	PD	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> ) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )			
	Kolacja	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Pomidor 80 g Serek homo z natką pietruszki 50 g ( <b>MLE,</b> ) Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Pomidor 80 g Serek homo z natką pietruszki 50 g ( <b>MLE,</b> ) Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Pomidor 80 g Serek homo z natką pietruszki 50 g ( <b>MLE,</b> ) Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Serek homo z natką pietruszki 50 g ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Biszkopty b/m 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ,</b> )			Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <b>MLE,</b> )
		Wartość energetyczna: 1067.54 kcal; Białko ogółem: 23.52 g; Tłuszcz: 7.96 g; Kw. tł. nasy.: 0.25 g; Węglowodany ogółem: 226.17 g; W tym cukry: 44.06 g; Błonnik pok.: 4.93 g; Sól: 0.67 g; WW: 22.20 Por; : 8.81 %; : 825.42 %; Ener. z T: 6.71 %; Ener. z Bł.: 0.92 %; K: 287.24 mg;	Wartość energetyczna: 2036.17 kcal; Białko ogółem: 90.66 g; Tłuszcz: 62.88 g; Kw. tł. nasy.: 22.90 g; Węglowodany ogółem: 283.86 g; W tym cukry: 112.63 g; Błonnik pok.: 19.40 g; Sól: 4.75 g; WW: 26.60 Por; : 17.81 %; : 1169.68 %; Ener. z T: 27.80 %; Ener. z Bł.: 1.91 %; K: 3425.02 mg;	Wartość energetyczna: 2863.27 kcal; Białko ogółem: 119.08 g; Tłuszcz: 81.51 g; Kw. tł. nasy.: 25.12 g; Węglowodany ogółem: 425.20 g; W tym cukry: 122.61 g; Błonnik pok.: 32.18 g; Sól: 8.21 g; WW: 39.46 Por; : 16.64 %; : 1397.40 %; Ener. z T: 25.62 %; Ener. z Bł.: 2.25 %; K: 4587.19 mg;	Wartość energetyczna: 2752.73 kcal; Białko ogółem: 115.23 g; Tłuszcz: 81.00 g; Kw. tł. nasy.: 24.13 g; Węglowodany ogółem: 411.66 g; W tym cukry: 120.97 g; Błonnik pok.: 47.07 g; Sól: 7.37 g; WW: 36.68 Por; : 16.74 %; : 1505.25 %; Ener. z T: 26.48 %; Ener. z Bł.: 3.42 %; K: 5042.00 mg;	Wartość energetyczna: 2248.88 kcal; Białko ogółem: 88.09 g; Tłuszcz: 65.51 g; Kw. tł. nasy.: 19.27 g; Węglowodany ogółem: 334.70 g; W tym cukry: 102.04 g; Błonnik pok.: 25.56 g; Sól: 4.52 g; WW: 31.02 Por; : 15.67 %; : 1356.98 %; Ener. z T: 26.22 %; Ener. z Bł.: 2.27 %; K: 3766.16 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-21 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa	
2024-04-20 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 jęczmienne na mleku 250 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ,</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> ) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g Pomidor 80 g Ketchup 20 g ( <u>SEL,</u> ) Ser żółty 25 g ( <u>MLE,</u> ) Sałata zielona 20 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ,</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g Pomidor 80 g Ketchup 20 g ( <u>SEL,</u> ) Ser żółty 25 g ( <u>MLE,</u> ) Sałata zielona 20 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ,</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g Ketchup 20 g ( <u>SEL,</u> ) Pomidor 80 g Ser żółty 25 g ( <u>MLE,</u> ) Sałata zielona 20 g	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE,</u> ) Chleb bezglutenowy 120 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 75 g ( <u>SOJ, SEL,</u> ) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kiwi 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g	
	II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Kiwi 1 szt 1 szt				
	Obiad	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml ( <u>SEL,</u> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 250 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane () 90 g Gulasz wołowy 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 50 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 50 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ryżem () 300 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Gulasz wołowy 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Koperkowa z ryżem () 300 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Gulasz wołowy (bez glutenu) 150 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
PD	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Wafelki 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <u>MLE,</u> )		Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <u>MLE,</u> ) Wafelki 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> )			

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-21 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż. podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa	
2024-04-20 sobota	Kolacja	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <b><u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u></b> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b><u>MLE,</u></b> ) Paszтет z soczewicy () 30 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ,</u></b> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 25 g Ogórek kiszony 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u></b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b><u>MLE,</u></b> ) Paszтет z soczewicy () 60 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ,</u></b> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 25 g Ogórek kiszony 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u></b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b><u>MLE,</u></b> ) Paszтет z soczewicy () 60 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ,</u></b> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 25 g Ogórek kiszony 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b><u>MLE,</u></b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 25 g Ogórek kiszony 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Bułka maślana 1 szt 1 szt ( <b><u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u></b> )				Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
			Wartość energetyczna: 1065.96 kcal; Białko ogółem: 22.96 g; Tłuszcz: 7.83 g; Kw. tł. nasy.: 0.25 g; Węglowodany ogółem: 226.66 g; W tym cukry: 44.09 g; Błonnik pok.: 4.91 g; Sól: 0.67 g; WW: 22.27 Por; : 8.61 %; : 828.24 %; Ener. z T: 6.61 %; Ener. z Bł.: 0.92 %; K: 286.12 mg;	Wartość energetyczna: 2318.74 kcal; Białko ogółem: 87.01 g; Tłuszcz: 83.98 g; Kw. tł. nasy.: 38.23 g; Węglowodany ogółem: 310.90 g; W tym cukry: 85.79 g; Błonnik pok.: 19.52 g; Sól: 8.23 g; WW: 29.20 Por; : 15.01 %; : 1002.82 %; Ener. z T: 32.60 %; Ener. z Bł.: 1.68 %; K: 3194.77 mg;	Wartość energetyczna: 3117.49 kcal; Białko ogółem: 115.50 g; Tłuszcz: 99.40 g; Kw. tł. nasy.: 40.94 g; Węglowodany ogółem: 453.25 g; W tym cukry: 96.77 g; Błonnik pok.: 32.50 g; Sól: 11.36 g; WW: 42.14 Por; : 14.82 %; : 1223.70 %; Ener. z T: 28.70 %; Ener. z Bł.: 2.08 %; K: 4587.60 mg;	Wartość energetyczna: 2994.45 kcal; Białko ogółem: 112.80 g; Tłuszcz: 100.11 g; Kw. tł. nasy.: 40.96 g; Węglowodany ogółem: 430.35 g; W tym cukry: 90.66 g; Błonnik pok.: 45.86 g; Sól: 10.92 g; WW: 38.54 Por; : 15.07 %; : 1165.36 %; Ener. z T: 30.09 %; Ener. z Bł.: 3.06 %; K: 5108.85 mg;	Wartość energetyczna: 2050.70 kcal; Białko ogółem: 74.88 g; Tłuszcz: 56.50 g; Kw. tł. nasy.: 18.86 g; Węglowodany ogółem: 317.48 g; W tym cukry: 73.30 g; Błonnik pok.: 18.54 g; Sól: 6.94 g; WW: 29.98 Por; : 14.61 %; : 1105.62 %; Ener. z T: 24.80 %; Ener. z Bł.: 1.81 %; K: 3585.56 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-21 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2024-04-21 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 250 ml ( <u>MLE,</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <u>SOJ,</u> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <u>MLE,</u> ) Mix sałat 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE,</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <u>MLE,</u> ) Mix sałat 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE,</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Ser mozzarella kulki 35 g ( <u>MLE,</u> ) Mix sałat 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE,</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Mix sałat 20 g
	II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Jabłko 1 szt 1 szt			
	Obiad	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml ( <u>SEL,</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 250 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane () 90 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 50 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 50 g Fasolka szparagowa z wody* 50 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*/z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Ćwiartka z kurczaka pieczona 130 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*/z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 130 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*/z/c 250 ml	Rosół z makaronem (bez glutenu) () 300 ml ( <u>SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 130 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g 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	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,</u> )			



Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-21 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż. podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2024-04-21 niedziela	Kolacja	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g ( <u>SOJ, MLE, GLU OW,</u> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g ( <u>SOJ, MLE, GLU OW,</u> ) Dżem 25 g 1 szt Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Dżem 25 g 1 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g ( <u>SOJ, MLE, GLU OW,</u> ) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Dżem 25 g 1 szt Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g ( <u>SOJ, SEL,</u> ) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )			Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Wafle ryżowe 20 g
		Wartość energetyczna: 1065.96 kcal; Białko ogółem: 22.86 g; Tłuszcz: 7.83 g; Kw. tł. nasy.: 0.25 g; Węglowodany ogółem: 226.66 g; W tym cukry: 44.09 g; Błonnik pok.: 4.91 g; Sól: 0.64 g; WW: 22.27 Por; : 8.58 %; : 828.24 %; Ener. z T: 6.61 %; Ener. z Bł.: 0.92 %; K: 270.25 mg;	Wartość energetyczna: 1854.32 kcal; Białko ogółem: 79.24 g; Tłuszcz: 55.62 g; Kw. tł. nasy.: 24.73 g; Węglowodany ogółem: 266.49 g; W tym cukry: 90.27 g; Błonnik pok.: 16.21 g; Sól: 5.39 g; WW: 25.22 Por; : 17.09 %; : 1248.31 %; Ener. z T: 26.99 %; Ener. z Bł.: 1.75 %; K: 2554.63 mg;	Wartość energetyczna: 2767.41 kcal; Białko ogółem: 130.47 g; Tłuszcz: 82.29 g; Kw. tł. nasy.: 31.33 g; Węglowodany ogółem: 389.39 g; W tym cukry: 95.19 g; Błonnik pok.: 28.18 g; Sól: 9.29 g; WW: 36.36 Por; : 18.86 %; : 1465.40 %; Ener. z T: 26.76 %; Ener. z Bł.: 2.04 %; K: 4102.69 mg;	Wartość energetyczna: 2625.29 kcal; Białko ogółem: 128.15 g; Tłuszcz: 80.45 g; Kw. tł. nasy.: 31.19 g; Węglowodany ogółem: 367.27 g; W tym cukry: 89.35 g; Błonnik pok.: 41.92 g; Sól: 8.85 g; WW: 32.81 Por; : 19.53 %; : 1444.10 %; Ener. z T: 27.58 %; Ener. z Bł.: 3.19 %; K: 4660.12 mg;	Wartość energetyczna: 2461.79 kcal; Białko ogółem: 98.95 g; Tłuszcz: 80.34 g; Kw. tł. nasy.: 29.44 g; Węglowodany ogółem: 342.70 g; W tym cukry: 93.90 g; Błonnik pok.: 21.45 g; Sól: 4.51 g; WW: 32.29 Por; : 16.08 %; : 1408.02 %; Ener. z T: 29.37 %; Ener. z Bł.: 1.74 %; K: 3957.17 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-21 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.z łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych	
2024-04-15 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka graham-pszenna 60g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Serek a'la homogenizowany 50 g ( <b>MLE,</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Mix sałat 20 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Dżem 25 g 1 szt	Płatki pszenne na mleku 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g	
	II ŚN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt					
	Obiad	Dyniowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem żółtym * 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Surówka z marchwi z olejem () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Makaron 180 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ,</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <b>SEL,</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Dyniowa z ziemniakami () 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Kopytka ziemniaczane () 200 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ,</b> ) Surówka z marchwi z olejem () 50 g Cukinia pieczona z olejem * 50 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Dyniowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Kopytka ziemniaczane () 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ,</b> ) Surówka z marchwi z olejem () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Dyniowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Makaron 180 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ,</b> ) Surówka z marchwi z olejem () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
PD		Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml ( <b>MLE,</b> )	Budyń o smaku waniliowym z/c 100 ml ( <b>MLE,</b> ) Biszkopty b/m 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ,</b> )	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml ( <b>MLE,</b> ) Biszkopty b/m 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ,</b> )			

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-21 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych
2024-04-15 poniedziałek	Kolacja	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Hummus z ciecierzycy 50 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 80 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 25 g ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 25 g ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 80 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 25 g ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 75 g ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 80 g
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g		Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	
		Wartość energetyczna: 2566.24 kcal; Białko ogółem: 87.04 g; Tłuszcz: 77.54 g; Kw. tł. nasy.: 30.74 g; Węglowodany ogółem: 386.82 g; W tym cukry: 91.77 g; Błonnik pok.: 36.73 g; Sól: 6.79 g; WW: 35.12 Por; : 13.57 %; : 1275.97 %; Ener. z T: 27.19 %; Ener. z Bł.: 2.86 %; K: 3776.83 mg;	Wartość energetyczna: 2565.76 kcal; Białko ogółem: 97.67 g; Tłuszcz: 64.22 g; Kw. tł. nasy.: 22.91 g; Węglowodany ogółem: 414.25 g; W tym cukry: 107.72 g; Błonnik pok.: 32.13 g; Sól: 8.09 g; WW: 38.23 Por; : 15.23 %; : 1183.70 %; Ener. z T: 22.53 %; Ener. z Bł.: 2.50 %; K: 3815.49 mg;	Wartość energetyczna: 2088.70 kcal; Białko ogółem: 65.94 g; Tłuszcz: 51.35 g; Kw. tł. nasy.: 21.90 g; Węglowodany ogółem: 348.73 g; W tym cukry: 90.99 g; Błonnik pok.: 20.93 g; Sól: 5.64 g; WW: 32.90 Por; : 12.63 %; : 1352.16 %; Ener. z T: 22.13 %; Ener. z Bł.: 2.00 %; K: 3762.80 mg;	Wartość energetyczna: 2868.72 kcal; Białko ogółem: 86.54 g; Tłuszcz: 63.29 g; Kw. tł. nasy.: 24.69 g; Węglowodany ogółem: 501.15 g; W tym cukry: 112.57 g; Błonnik pok.: 31.82 g; Sól: 8.91 g; WW: 47.06 Por; : 12.07 %; : 1573.39 %; Ener. z T: 19.86 %; Ener. z Bł.: 2.22 %; K: 4984.87 mg;	Wartość energetyczna: 2513.80 kcal; Białko ogółem: 96.33 g; Tłuszcz: 61.17 g; Kw. tł. nasy.: 23.12 g; Węglowodany ogółem: 405.84 g; W tym cukry: 89.38 g; Błonnik pok.: 28.48 g; Sól: 9.76 g; WW: 37.84 Por; : 15.33 %; : 1502.46 %; Ener. z T: 21.90 %; Ener. z Bł.: 2.27 %; K: 3779.63 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-21 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych	
2024-04-16 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Twarożek z koperkiem 100 g ( <u>MLE,</u> ) Papryka świeża 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 20 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 120 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> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 250 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 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 z koperkiem 40 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 80 g Rukola 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Rukola 20 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE,</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Rukola 20 g	
	II ŚN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt					
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Kotlety sojowe 100 g ( <u>SOJ,</u> ) Sos meksykański 80 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kasza bulgur 180 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g ( <u>SEL,</u> ) Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Dyńa z wody 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JECZ,</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Surówka z selera i jabłka z olejem () 50 g ( <u>SEL,</u> ) Buraczki gotowane () 50 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JECZ,</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g ( <u>SEL,</u> ) Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JECZ,</u> ) Klopsik wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g ( <u>SEL,</u> ) Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
PD		Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )				

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-21 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych
2024-04-16 wtorek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Serek a'la homogenizowany 80 g ( <b>MLE,</b> ) Dżem 25 g 1 szt Ogórek kiszony 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 25 g Serek a'la homogenizowany 80 g ( <b>MLE,</b> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 250 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE,</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE,</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka () 200 g ( <b>SEL,</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2302.83 kcal; Białko ogółem: 100.23 g; Tłuszcz: 44.58 g; Kw. tł. nasy.: 20.65 g; Węglowodany ogółem: 385.13 g; W tym cukry: 111.27 g; Błonnik pok.: 43.04 g; Sól: 7.21 g; WW: 34.40 Por; : 17.41 %; : 1352.34 %; Ener. z T: 17.42 %; Ener. z Bł.: 3.74 %; K: 3310.09 mg;	Wartość energetyczna: 2346.98 kcal; Białko ogółem: 114.10 g; Tłuszcz: 43.11 g; Kw. tł. nasy.: 22.64 g; Węglowodany ogółem: 382.99 g; W tym cukry: 120.90 g; Błonnik pok.: 21.84 g; Sól: 5.85 g; WW: 36.19 Por; : 19.45 %; : 1142.70 %; Ener. z T: 16.53 %; Ener. z Bł.: 1.86 %; K: 4342.01 mg;	Wartość energetyczna: 1808.85 kcal; Białko ogółem: 68.10 g; Tłuszcz: 32.93 g; Kw. tł. nasy.: 13.15 g; Węglowodany ogółem: 323.83 g; W tym cukry: 111.43 g; Błonnik pok.: 21.66 g; Sól: 3.28 g; WW: 30.30 Por; : 15.06 %; : 1105.15 %; Ener. z T: 16.38 %; Ener. z Bł.: 2.39 %; K: 2867.95 mg;	Wartość energetyczna: 2327.33 kcal; Białko ogółem: 100.83 g; Tłuszcz: 42.24 g; Kw. tł. nasy.: 16.63 g; Węglowodany ogółem: 404.15 g; W tym cukry: 127.70 g; Błonnik pok.: 30.11 g; Sól: 5.06 g; WW: 37.50 Por; : 17.33 %; : 1225.96 %; Ener. z T: 16.33 %; Ener. z Bł.: 2.59 %; K: 3875.02 mg;	Wartość energetyczna: 2406.97 kcal; Białko ogółem: 104.20 g; Tłuszcz: 59.58 g; Kw. tł. nasy.: 23.44 g; Węglowodany ogółem: 381.34 g; W tym cukry: 100.80 g; Błonnik pok.: 35.06 g; Sól: 7.58 g; WW: 34.76 Por; : 17.32 %; : 1288.73 %; Ener. z T: 22.28 %; Ener. z Bł.: 2.91 %; K: 4130.47 mg;

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-21 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych	
2024-04-17 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 100 g ( <b>RYB,</b> ) Gruszka 150 g Pomidorki koktajlowe 80 g Roszponka 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</b> ) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędziona parzona 25 g ( <b>GLU PSZ, SOJ,</b> )	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Dżem 25 g 1 szt Baton szynkowy z kurcząt 25 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Roszponka 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Dżem 25 g 1 szt Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Roszponka 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 80 g ( <b>RYB,</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 25 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Roszponka 20 g	
	II ŚN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt					
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Kotlet z jaj 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos pietruszkowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos pietruszkowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z makaronem dieta () 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki gotowane () 90 g Pulpet drobiowy 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos pietruszkowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Marchew gotowana z olejem () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos pietruszkowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sos pietruszkowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> )	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos pietruszkowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
PD		Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <b>MLE,</b> )	Budyń o smaku śmietankowym z/c 100 ml ( <b>MLE,</b> )	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <b>MLE,</b> )			

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-21 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych	
2024-04-17 środa	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Paszтет sojowy z pomidorami 80 g ( <u>SOJ, GOR,</u> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g ( <u>SOJ, MLE, GLU OW,</u> ) Dżem 25 g 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g ( <u>SOJ, MLE, GLU OW,</u> ) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g ( <u>SOJ, MLE, GLU OW,</u> ) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g ( <u>SOJ, MLE, GLU OW,</u> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u> )				
	Wartość energetyczna: 2704.75 kcal; Białko ogółem: 84.33 g; Tłuszcz: 95.70 g; Kw. tł. nasy.: 27.03 g; Węglowodany ogółem: 392.84 g; W tym cukry: 71.36 g; Błonnik pok.: 44.29 g; Sól: 7.86 g; WW: 34.85 Por.; : 12.47 %; : 1243.80 %; Ener. z T: 31.84 %; Ener. z Bł.: 3.28 %; K: 4168.22 mg;	Wartość energetyczna: 2473.49 kcal; Białko ogółem: 97.85 g; Tłuszcz: 62.19 g; Kw. tł. nasy.: 22.11 g; Węglowodany ogółem: 392.71 g; W tym cukry: 98.11 g; Błonnik pok.: 25.95 g; Sól: 8.59 g; WW: 36.82 Por.; : 15.82 %; : 1067.67 %; Ener. z T: 22.63 %; Ener. z Bł.: 2.10 %; K: 3770.72 mg;	Wartość energetyczna: 1720.59 kcal; Białko ogółem: 63.77 g; Tłuszcz: 53.02 g; Kw. tł. nasy.: 23.18 g; Węglowodany ogółem: 255.27 g; W tym cukry: 82.75 g; Błonnik pok.: 18.49 g; Sól: 5.27 g; WW: 23.82 Por.; : 14.82 %; : 1073.72 %; Ener. z T: 27.74 %; Ener. z Bł.: 2.15 %; K: 2779.55 mg;	Wartość energetyczna: 2551.65 kcal; Białko ogółem: 94.67 g; Tłuszcz: 68.97 g; Kw. tł. nasy.: 26.08 g; Węglowodany ogółem: 402.23 g; W tym cukry: 103.13 g; Błonnik pok.: 30.95 g; Sól: 9.19 g; WW: 37.28 Por.; : 14.84 %; : 1355.52 %; Ener. z T: 24.33 %; Ener. z Bł.: 2.43 %; K: 4191.88 mg;	Wartość energetyczna: 2347.01 kcal; Białko ogółem: 92.18 g; Tłuszcz: 61.68 g; Kw. tł. nasy.: 23.76 g; Węglowodany ogółem: 370.50 g; W tym cukry: 71.94 g; Błonnik pok.: 33.02 g; Sól: 8.57 g; WW: 33.84 Por.; : 15.71 %; : 1195.23 %; Ener. z T: 23.65 %; Ener. z Bł.: 2.81 %; K: 4120.78 mg;	
2024-04-18 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka graham-pszenna 60g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Sałatka jarzynowa () 200 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Sałata zielona 20 g Banan 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 120 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g	Płatki owsiane na mleku 250 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 25 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR,</u> ) Sałatka jarzynowa () 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Sałata zielona 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Sałatka jarzynowa () 200 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR,</u> ) 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 kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR,</u> ) Sałatka jarzynowa - dieta () 200 g ( <u>MLE, SEL,</u> ) Banan 150 g Sałata zielona 20 g

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-21 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych
2024-04-18 czwartek	II ŚN		Banan 150 g			
	Obiad	<p>Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</b>)</p> <p>Kaszotto wegetariańskie z tofu * 300 g (<b>GLU PSZ, SOJ, SEL,</b>)</p> <p>Sos pomidorowy 80 ml (<b>GLU PSZ,</b>)</p> <p>Brokuł gotowany* 100 g</p> <p>Salatka szwedzka () 100 g (<b>GOR,</b>)</p> <p>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>	<p>Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (<b>GLU PSZ, SEL,</b>)</p> <p>Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<b>GLU JĘCZ,</b>)</p> <p>Pulpet wieprzowy 100 g (<b>GLU PSZ, JAJ,</b>)</p> <p>Warzywa po grecku () 200 g (<b>GLU PSZ, SEL,</b>)</p> <p>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>	<p>Ziemniaczana () 250 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b>)</p> <p>Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 150 g (<b>SEL, GLU JĘCZ,</b>)</p> <p>Sos pomidorowy 80 ml (<b>GLU PSZ,</b>)</p> <p>Brokuł gotowany* 50 g</p> <p>Surówka z marchwi i jabłka () 50 g (<b>MLE,</b>)</p> <p>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>	<p>Ziemniaczana () 300 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b>)</p> <p>Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<b>SEL, GLU JĘCZ,</b>)</p> <p>Sos pomidorowy 80 ml (<b>GLU PSZ,</b>)</p> <p>Brokuł gotowany* 100 g</p> <p>Surówka z marchwi i jabłka () 100 g (<b>MLE,</b>)</p> <p>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>	<p>Ziemniaczana () 300 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b>)</p> <p>Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<b>SEL, GLU JĘCZ,</b>)</p> <p>Sos pomidorowy 80 ml (<b>GLU PSZ,</b>)</p> <p>Brokuł gotowany* 200 g</p> <p>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>
	PD		Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml	Mus z jabłek () z/c 200 g Herbatniki 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> )		
	Kolacja	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p> <p>Leczo wegetariańskie 300 g</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b>)</p> <p>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<b>MLE,</b>)</p> <p>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p> <p>Meloni 100 g</p>	<p>Twarożek 100 g (<b>MLE,</b>)</p> <p>Dżem 50 g</p> <p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 120 g (<b>GLU PSZ,</b>)</p> <p>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE,</b>)</p> <p>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p> <p>Leczo z drobiem-dieta () 200 g</p> <p>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<b>MLE,</b>)</p> <p>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p> <p>Meloni 100 g</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p> <p>Leczo z drobiem-dieta () 300 g</p> <p>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<b>MLE,</b>)</p> <p>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p> <p>Meloni 100 g</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p> <p>Leczo z drobiem-dieta () 300 g</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b>)</p> <p>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<b>MLE,</b>)</p> <p>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p> <p>Meloni 100 g</p>
PN		Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt			Dżem 25 g 1 szt Wafle ryżowe 30 g	



Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-21 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych	
2024-04-18 czwartek	Wartość energetyczna: 2586.01 kcal; Białko ogółem: 73.40 g; Tłuszcz: 70.71 g; Kw. tł. nasy.: 17.89 g; Węglowodany ogółem: 423.50 g; W tym cukry: 122.42 g; Błonnik pok.: 47.81 g; Sól: 8.45 g; WW: 37.59 Por.; : 11.35 %; : 1402.69 %; Ener. z T: 24.61 %; Ener. z Bł.: 3.70 %; K: 5209.31 mg;	Wartość energetyczna: 2669.50 kcal; Białko ogółem: 102.99 g; Tłuszcz: 54.60 g; Kw. tł. nasy.: 22.97 g; Węglowodany ogółem: 454.66 g; W tym cukry: 152.00 g; Błonnik pok.: 27.29 g; Sól: 5.48 g; WW: 42.91 Por.; : 15.43 %; : 1344.57 %; Ener. z T: 18.41 %; Ener. z Bł.: 2.04 %; K: 3732.92 mg;	Wartość energetyczna: 1962.44 kcal; Białko ogółem: 64.01 g; Tłuszcz: 46.83 g; Kw. tł. nasy.: 15.04 g; Węglowodany ogółem: 334.23 g; W tym cukry: 127.60 g; Błonnik pok.: 30.33 g; Sól: 3.92 g; WW: 30.43 Por.; : 13.05 %; : 1408.12 %; Ener. z T: 21.47 %; Ener. z Bł.: 3.09 %; K: 3958.07 mg;	Wartość energetyczna: 2706.50 kcal; Białko ogółem: 97.60 g; Tłuszcz: 69.44 g; Kw. tł. nasy.: 19.01 g; Węglowodany ogółem: 442.42 g; W tym cukry: 142.85 g; Błonnik pok.: 45.29 g; Sól: 6.93 g; WW: 39.72 Por.; : 14.42 %; : 1582.35 %; Ener. z T: 23.09 %; Ener. z Bł.: 3.35 %; K: 5515.34 mg;	Wartość energetyczna: 2551.05 kcal; Białko ogółem: 103.16 g; Tłuszcz: 50.53 g; Kw. tł. nasy.: 15.52 g; Węglowodany ogółem: 438.03 g; W tym cukry: 117.48 g; Błonnik pok.: 40.98 g; Sól: 8.09 g; WW: 39.66 Por.; : 16.18 %; : 1473.89 %; Ener. z T: 17.83 %; Ener. z Bł.: 3.21 %; K: 5602.98 mg;	
2024-04-19 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Dżem 25g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Rzepa biała 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Dżem 25g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )	Płatki kukurydziane na mleku 250 ml ( <b>MLE,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Dżem 25g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 80 g Kakao z mlekiem 250 ml ( <b>MLE,</b> ) Sałata zielona 20 g	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Dżem 25g 1 szt Pomidor 80 g Kakao z mlekiem 250 ml ( <b>MLE,</b> ) Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Dżem 25g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g
		II ŚN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt			
	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Kotlet z ryby (Miruna) 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB,</b> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <b>SEL,</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Gryskowa () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Miruna) 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB,</b> ) Sos koperkowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <b>SEL,</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 250 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki gotowane () 90 g Pulpet rybny (Miruna) 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB,</b> ) Sos koperkowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <b>SEL,</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Miruna) 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB,</b> ) Sos koperkowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <b>SEL,</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-21 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych
2024-04-19 piątek	PD	Jogurt brzoskwiowy 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )				
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb razowy pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Serek homo z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <u>SOJ,</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Serek homo z natką pietruszki 30 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 80 g Mix sałat 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 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Serek homo z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 80 g Mix sałat 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 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Pomidor b/skórki 80 g Serek homo z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE,</u> ) Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	BN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Biszkopty b/m 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ,</u> )	Biszkopty b/m 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ,</u> )	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Biszkopty b/m 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ,</u> )		
	Wartość energetyczna: 2699.55 kcal; Białko ogółem: 112.60 g; Tłuszcz: 77.04 g; Kw. tł. nasy.: 22.74 g; Węglowodany ogółem: 404.80 g; W tym cukry: 107.43 g; Błonnik pok.: 36.93 g; Sól: 8.14 g; WW: 36.93 Por; : 16.68 %; : 1393.58 %; Ener. z T: 25.69 %; Ener. z Bł.: 2.74 %; K: 4279.86 mg;	Wartość energetyczna: 2459.85 kcal; Białko ogółem: 105.90 g; Tłuszcz: 60.28 g; Kw. tł. nasy.: 17.61 g; Węglowodany ogółem: 387.01 g; W tym cukry: 95.16 g; Błonnik pok.: 26.84 g; Sól: 8.52 g; WW: 36.19 Por; : 17.22 %; : 1261.60 %; Ener. z T: 22.05 %; Ener. z Bł.: 2.18 %; K: 3534.61 mg;	Wartość energetyczna: 1953.85 kcal; Białko ogółem: 88.87 g; Tłuszcz: 56.26 g; Kw. tł. nasy.: 22.46 g; Węglowodany ogółem: 281.04 g; W tym cukry: 112.63 g; Błonnik pok.: 20.03 g; Sól: 5.05 g; WW: 26.27 Por; : 18.19 %; : 1234.78 %; Ener. z T: 25.91 %; Ener. z Bł.: 2.05 %; K: 3483.19 mg;	Wartość energetyczna: 2712.44 kcal; Białko ogółem: 120.40 g; Tłuszcz: 68.73 g; Kw. tł. nasy.: 24.20 g; Węglowodany ogółem: 416.93 g; W tym cukry: 122.32 g; Błonnik pok.: 33.27 g; Sól: 8.74 g; WW: 38.54 Por; : 17.76 %; : 1485.28 %; Ener. z T: 22.80 %; Ener. z Bł.: 2.45 %; K: 4688.44 mg;	Wartość energetyczna: 2582.22 kcal; Białko ogółem: 115.45 g; Tłuszcz: 65.15 g; Kw. tł. nasy.: 21.81 g; Węglowodany ogółem: 398.42 g; W tym cukry: 107.44 g; Błonnik pok.: 31.58 g; Sól: 8.19 g; WW: 36.82 Por; : 17.88 %; : 1430.80 %; Ener. z T: 22.71 %; Ener. z Bł.: 2.45 %; K: 4242.45 mg;	

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-21 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych	
2024-04-20 sobota	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Pasztecik sojowy z pomidorami 50 g ( <b>SOJ, GOR,</b> ) Miód (25g) 2 szt Pomidor 80 g Kiwi 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ,</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</b> ) Miód (25g) 1 szt	Płatki jęczmienne na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</b> ) Pomidor 80 g Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 20 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</b> ) Pomidor 80 g Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 20 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</b> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 20 g	
	II ŚN	Banan 1szt. 1 szt					
	Obiad	Koperkowa z ryżem () 300 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Gulasz sojowy z warzywami * 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL,</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml ( <b>SEL,</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Klopsik drobiowy z udźca 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ryżem () 250 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki gotowane () 90 g Gulasz wołowy 120 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Surówka z marchwi i jabłka () 50 g ( <b>MLE,</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 50 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ryżem () 300 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Gulasz wołowy 120 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ryżem () 300 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Gulasz wołowy 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
PD		Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <b>MLE,</b> )	Wafelki 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> ) Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <b>MLE,</b> )				

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-21 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych	
2024-04-20 sobota	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Paszтет z soczewicy () 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Ser żółty 25 g ( <b>MLE,</b> ) Ogórek kiszony 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 25 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 25 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 25 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 25 g Pomidor b/skórki 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	
	PN	Bułka maślana 1 szt 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> )					
			Wartość energetyczna: 2710.49 kcal; Białko ogółem: 90.03 g; Tłuszcz: 71.73 g; Kw. tł. nasy.: 24.44 g; Węglowodany ogółem: 440.58 g; W tym cukry: 70.71 g; Błonnik pok.: 47.42 g; Sól: 9.46 g; WW: 39.37 Por.; : 13.29 %; : 1285.77 %; Ener. z T: 23.82 %; Ener. z Bł.: 3.50 %; K: 3998.22 mg;	Wartość energetyczna: 2699.24 kcal; Białko ogółem: 102.89 g; Tłuszcz: 60.05 g; Kw. tł. nasy.: 22.21 g; Węglowodany ogółem: 451.30 g; W tym cukry: 112.39 g; Błonnik pok.: 28.20 g; Sól: 8.37 g; WW: 42.41 Por.; : 15.25 %; : 936.76 %; Ener. z T: 20.02 %; Ener. z Bł.: 2.09 %; K: 4502.10 mg;	Wartość energetyczna: 2298.61 kcal; Białko ogółem: 89.63 g; Tłuszcz: 62.34 g; Kw. tł. nasy.: 27.14 g; Węglowodany ogółem: 354.69 g; W tym cukry: 116.43 g; Błonnik pok.: 19.20 g; Sól: 6.84 g; WW: 33.64 Por.; : 15.60 %; : 1097.14 %; Ener. z T: 24.41 %; Ener. z Bł.: 1.67 %; K: 3743.28 mg;	Wartość energetyczna: 2913.14 kcal; Białko ogółem: 104.23 g; Tłuszcz: 69.72 g; Kw. tł. nasy.: 28.26 g; Węglowodany ogółem: 482.23 g; W tym cukry: 126.20 g; Błonnik pok.: 30.21 g; Sól: 9.74 g; WW: 45.29 Por.; : 14.31 %; : 1294.58 %; Ener. z T: 21.54 %; Ener. z Bł.: 2.07 %; K: 4803.00 mg;	Wartość energetyczna: 2587.86 kcal; Białko ogółem: 99.05 g; Tłuszcz: 58.92 g; Kw. tł. nasy.: 20.89 g; Węglowodany ogółem: 429.51 g; W tym cukry: 100.50 g; Błonnik pok.: 28.62 g; Sól: 8.90 g; WW: 40.14 Por.; : 15.31 %; : 1144.99 %; Ener. z T: 20.49 %; Ener. z Bł.: 2.21 %; K: 4632.11 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-21 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych
2024-04-21 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pasta warzywna* 80 g ( <u>SEL</u> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <u>MLE</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Mix sałat 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ</u> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <u>MLE</u> )	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <u>SOJ</u> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <u>MLE</u> ) Mix sałat 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ</u> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <u>MLE</u> ) Mix sałat 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pomidor b/skórki 80 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ</u> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <u>MLE</u> ) Mix sałat 20 g
	II ŚN			Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		
	Obiad	Ryżowa () 300 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Kotlety sojowe 100 g ( <u>SOJ</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml ( <u>SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <u>SEL</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 250 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 90 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 50 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 50 g Fasolka szparagowa z wody* 50 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Ćwiartka z kurczaka pieczona 130 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 130 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
PD		Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml		Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02</u> )		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-21 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych
2024-04-21 niedziela	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Hummus 75 g ( <b>SEZ,</b> ) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Dżem 25 g 1 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g ( <b>SOJ, MLE, GLU OW,</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Dżem 25 g 1 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g ( <b>SOJ, MLE, GLU OW,</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Dżem 25 g 1 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g ( <b>SOJ, MLE, GLU OW,</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Dżem 25 g 1 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g ( <b>SOJ, MLE, GLU OW,</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )	Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )	
		Wartość energetyczna: 2293.45 kcal; Białko ogółem: 78.23 g; Tłuszcz: 63.84 g; Kw. tł. nasy.: 22.30 g; Węglowodany ogółem: 362.50 g; W tym cukry: 89.42 g; Błonnik pok.: 43.70 g; Sól: 7.13 g; WW: 32.01 Por; : 13.64 %; : 1386.60 %; Ener. z T: 25.05 %; Ener. z Bł.: 3.81 %; K: 3571.06 mg;	Wartość energetyczna: 2472.11 kcal; Białko ogółem: 108.92 g; Tłuszcz: 69.73 g; Kw. tł. nasy.: 27.05 g; Węglowodany ogółem: 365.56 g; W tym cukry: 100.17 g; Błonnik pok.: 25.63 g; Sól: 8.37 g; WW: 34.18 Por; : 17.62 %; : 1234.53 %; Ener. z T: 25.38 %; Ener. z Bł.: 2.07 %; K: 3831.18 mg;	Wartość energetyczna: 1854.32 kcal; Białko ogółem: 79.24 g; Tłuszcz: 55.62 g; Kw. tł. nasy.: 24.73 g; Węglowodany ogółem: 266.49 g; W tym cukry: 90.27 g; Błonnik pok.: 16.21 g; Sól: 5.39 g; WW: 25.22 Por; : 17.09 %; : 1248.31 %; Ener. z T: 26.99 %; Ener. z Bł.: 1.75 %; K: 2554.63 mg;	Wartość energetyczna: 2760.87 kcal; Białko ogółem: 129.97 g; Tłuszcz: 82.21 g; Kw. tł. nasy.: 31.32 g; Węglowodany ogółem: 387.33 g; W tym cukry: 95.32 g; Błonnik pok.: 26.02 g; Sól: 9.28 g; WW: 36.37 Por; : 18.83 %; : 1467.81 %; Ener. z T: 26.80 %; Ener. z Bł.: 1.88 %; K: 4045.55 mg;	Wartość energetyczna: 2499.71 kcal; Białko ogółem: 125.41 g; Tłuszcz: 69.55 g; Kw. tł. nasy.: 29.56 g; Węglowodany ogółem: 355.74 g; W tym cukry: 95.19 g; Błonnik pok.: 24.63 g; Sól: 8.91 g; WW: 33.42 Por; : 20.07 %; : 1483.26 %; Ener. z T: 25.04 %; Ener. z Bł.: 1.97 %; K: 4069.17 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 węglodanów,

Ener. z Bł. - % energii z błonnika,

W tym cukry - w tym cukry,

WW - WW,