

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-09 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2025-03-03 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Kiwi 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Kiwi 1 szt 1 szt	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Jabłko 150 g
	Obiad	Grysikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki gotowane () 180 g Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Kotlet mielony drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki gotowane () 180 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ryżowa () 300 ml (MLE, SEL.) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki gotowane () 180 g Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Grysikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki gotowane () 180 g Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD			Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.) Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.)		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)
	Kolacja		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paszтет z soczewicy () 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ.) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paszтет z soczewicy () 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ.) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-09 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2025-03-03 poniedziałek	PN	Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g (SOJ.) Salata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2483.89 kcal; Białko ogółem: 91.96 g; Tłuszcz: 80.32 g; Kw. tł. nasy.: 23.97 g; Węglowodany ogółem: 365.02 g; W tym cukry: 80.35 g; Błonnik pok.: 36.43 g; Sól: 7.83 g; WW: 32.97 Por.; : 14.81 %; : 58.78 %; Ener. z T: 29.10 %; Ener. z Bł.: 2.93 %; K: 4538.98 mg;	Wartość energetyczna: 2683.69 kcal; Białko ogółem: 102.46 g; Tłuszcz: 85.01 g; Kw. tł. nasy.: 26.37 g; Węglowodany ogółem: 397.42 g; W tym cukry: 103.00 g; Błonnik pok.: 36.88 g; Sól: 7.98 g; WW: 36.21 Por.; : 15.27 %; : 59.23 %; Ener. z T: 28.51 %; Ener. z Bł.: 2.75 %; K: 4807.48 mg;	Wartość energetyczna: 2803.45 kcal; Białko ogółem: 105.00 g; Tłuszcz: 91.47 g; Kw. tł. nasy.: 26.83 g; Węglowodany ogółem: 409.42 g; W tym cukry: 102.37 g; Błonnik pok.: 37.40 g; Sól: 8.06 g; WW: 37.36 Por.; : 14.98 %; : 58.42 %; Ener. z T: 29.37 %; Ener. z Bł.: 2.67 %; K: 4796.96 mg;	Wartość energetyczna: 2526.38 kcal; Białko ogółem: 103.76 g; Tłuszcz: 74.89 g; Kw. tł. nasy.: 27.29 g; Węglowodany ogółem: 373.12 g; W tym cukry: 95.23 g; Błonnik pok.: 26.15 g; Sól: 7.87 g; WW: 34.82 Por.; : 16.43 %; : 59.08 %; Ener. z T: 26.68 %; Ener. z Bł.: 2.07 %; K: 4020.51 mg;	Wartość energetyczna: 2435.34 kcal; Białko ogółem: 98.59 g; Tłuszcz: 83.52 g; Kw. tł. nasy.: 25.60 g; Węglowodany ogółem: 339.12 g; W tym cukry: 45.81 g; Błonnik pok.: 41.74 g; Sól: 8.50 g; WW: 29.74 Por.; : 16.19 %; : 55.70 %; Ener. z T: 30.87 %; Ener. z Bł.: 3.43 %; K: 4637.34 mg;
2025-03-04 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Papryka świeża 80 g Rukola 20 g Banan 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Papryka świeża 80 g Rukola 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Papryka świeża 80 g Rukola 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Rukola 20 g	Maślanka 150 ml (MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Papryka świeża 80 g Rukola 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
	II ŚN		Banan 150 g			Jabłko 150 g
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	
	PD	Jogurt brzoskwiniowy 150g 1 szt (MLE.) Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.)				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g (GLU PSZ, SOJ.) Salata zielona 20 g

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-09 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	
2025-03-04 wtorek	Kolacja	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Galaretki drobiowa z udźca kurczaka () 200 g (SEL.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Galaretki drobiowa z udźca kurczaka () 200 g (SEL.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Galaretki drobiowa z udźca kurczaka () 200 g (SEL.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Galaretki drobiowa z udźca kurczaka () 200 g (SEL.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Galaretki drobiowa z udźca kurczaka () 200 g (SEL.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ.) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2258.69 kcal; Białko ogółem: 113.54 g; Tłuszcz: 57.01 g; Kw. tł. nasy.: 25.10 g; Węglowodany ogółem: 332.20 g; W tym cukry: 91.95 g; Błonnik pok.: 37.31 g; Sól: 9.10 g; WW: 29.60 Por.; : 20.11 %; : 58.83 %; Ener. z T: 22.72 %; Ener. z Bł.: 3.30 %; K: 4243.40 mg;	Wartość energetyczna: 2601.19 kcal; Białko ogółem: 123.24 g; Tłuszcz: 67.76 g; Kw. tł. nasy.: 28.85 g; Węglowodany ogółem: 383.20 g; W tym cukry: 114.60 g; Błonnik pok.: 38.91 g; Sól: 9.71 g; WW: 34.60 Por.; : 18.95 %; : 58.93 %; Ener. z T: 23.45 %; Ener. z Bł.: 2.99 %; K: 4543.40 mg;	Wartość energetyczna: 2738.77 kcal; Białko ogółem: 118.04 g; Tłuszcz: 74.36 g; Kw. tł. nasy.: 29.95 g; Węglowodany ogółem: 407.97 g; W tym cukry: 115.66 g; Błonnik pok.: 28.84 g; Sól: 8.17 g; WW: 38.04 Por.; : 17.24 %; : 59.59 %; Ener. z T: 24.44 %; Ener. z Bł.: 2.11 %; K: 4418.13 mg;	Wartość energetyczna: 2281.33 kcal; Białko ogółem: 123.74 g; Tłuszcz: 60.25 g; Kw. tł. nasy.: 25.91 g; Węglowodany ogółem: 325.48 g; W tym cukry: 46.74 g; Błonnik pok.: 45.06 g; Sól: 11.77 g; WW: 28.17 Por.; : 21.70 %; : 57.07 %; Ener. z T: 23.77 %; Ener. z Bł.: 3.95 %; K: 4153.08 mg;		
2025-03-05 środa	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Mandarynka 2 szt Mix sałat 20 g	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek a'la homogenizowany 80 g (MLE.) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g (SOJ.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	
	II ŚN		Mandarynka 2 szt	Jabłko 150 g		
Obiad	Brokułowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g (MLE, SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml		Brokułowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Pierogi leniwe 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mus z jabłek () b/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g (MLE, SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-09 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-03-05 środa	PD		Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (MLE.)			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Kolacja	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g (RYB, SEL.) Twarożek 50 g (MLE.) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g (RYB, SEL.) Twarożek 50 g (MLE.) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (RYB, SEL.) Twarożek 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g (RYB, SEL.) Twarożek 50 g (MLE.) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	
2025-03-06 czwartek	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.) Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.)				Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 40 g (MLE.) Sałata zielona 10 g
	Śniadanie	Wartość energetyczna: 2520.69 kcal; Białko ogółem: 87.01 g; Tłuszcz: 81.90 g; Kw. tł. nasy.: 35.05 g; Węglowodany ogółem: 386.84 g; W tym cukry: 100.44 g; Błonnik pok.: 41.55 g; Sól: 8.44 g; WW: 34.61 Por; : 13.81 %; : 61.39 %; Ener. z T: 29.24 %; Ener. z Bł.: 3.30 %; K: 4534.56 mg;	Wartość energetyczna: 2722.09 kcal; Białko ogółem: 93.68 g; Tłuszcz: 85.93 g; Kw. tł. nasy.: 37.43 g; Węglowodany ogółem: 421.40 g; W tym cukry: 125.44 g; Błonnik pok.: 41.59 g; Sól: 8.66 g; WW: 38.08 Por; : 13.77 %; : 61.92 %; Ener. z T: 28.41 %; Ener. z Bł.: 3.06 %; K: 4818.49 mg;	Wartość energetyczna: 2518.82 kcal; Białko ogółem: 106.78 g; Tłuszcz: 58.49 g; Kw. tł. nasy.: 28.04 g; Węglowodany ogółem: 408.08 g; W tym cukry: 115.50 g; Błonnik pok.: 21.94 g; Sól: 4.71 g; WW: 38.73 Por; : 16.96 %; : 64.80 %; Ener. z T: 20.90 %; Ener. z Bł.: 1.74 %; K: 3116.12 mg;	Wartość energetyczna: 2230.62 kcal; Białko ogółem: 88.91 g; Tłuszcz: 84.16 g; Kw. tł. nasy.: 36.07 g; Węglowodany ogółem: 304.30 g; W tym cukry: 58.32 g; Błonnik pok.: 49.64 g; Sól: 10.81 g; WW: 25.56 Por; : 15.94 %; : 54.57 %; Ener. z T: 33.96 %; Ener. z Bł.: 4.45 %; K: 4740.68 mg;	
		Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Banan 150 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-09 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2025-03-06 czwartek	II ŚN			Banan 150 g		Jabłko 150 g	
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Risotto (ryż brązowy) z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (SEL.) Surówka z marchwi i selera b/c () 200 g (MLE, SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml			Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (SEL.) Surówka z marchwi i selera b/c () 200 g (MLE, SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Risotto (ryż brązowy) z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (SEL.) Surówka z marchwi i selera b/c () 200 g (MLE, SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	
	PD		Maślanka truskawkowa 150 ml (MLE.) Herbatniki 30 g (GLUPSZ, SOJ, MLE.)			Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Płatki owsiane 20 g (GLU OW.)	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Makaron z serem 300 g (GLU PSZ, MLE.) Sos jogurtowy naturalny 80 g (MLE.) Mus z jabłek () z/c 100 g				Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek 80 g (MLE.) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 25 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	
	PN	Bułka maślana 1 szt 1 szt (GLUPSZ, JAJ, MLE.)					Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLUPSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
		Wartość energetyczna: 2701.33 kcal; Białko ogółem: 105.25 g; Tłuszcz: 64.10 g; Kw. tł. nasy.: 25.57 g; Węglowodany ogółem: 441.99 g; W tym cukry: 124.15 g; Błonnik pok.: 42.39 g; Sól: 6.24 g; WW: 40.11 Por.; : 15.58 %; : 65.45 %; Ener. z T: 21.36 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 4500.78 mg;	Wartość energetyczna: 2943.13 kcal; Białko ogółem: 112.51 g; Tłuszcz: 69.65 g; Kw. tł. nasy.: 27.49 g; Węglowodany ogółem: 483.03 g; W tym cukry: 134.20 g; Błonnik pok.: 42.78 g; Sól: 6.61 g; WW: 44.19 Por.; : 15.29 %; : 65.65 %; Ener. z T: 21.30 %; Ener. z Bł.: 2.91 %; K: 4537.68 mg;	Wartość energetyczna: 2954.16 kcal; Białko ogółem: 111.91 g; Tłuszcz: 68.85 g; Kw. tł. nasy.: 26.96 g; Węglowodany ogółem: 488.75 g; W tym cukry: 130.92 g; Błonnik pok.: 34.71 g; Sól: 6.72 g; WW: 45.58 Por.; : 15.15 %; : 66.18 %; Ener. z T: 20.98 %; Ener. z Bł.: 2.35 %; K: 4316.28 mg;	Wartość energetyczna: 2180.95 kcal; Białko ogółem: 95.36 g; Tłuszcz: 63.53 g; Kw. tł. nasy.: 27.48 g; Węglowodany ogółem: 323.63 g; W tym cukry: 59.39 g; Błonnik pok.: 53.97 g; Sól: 6.88 g; WW: 27.13 Por.; : 17.49 %; : 59.36 %; Ener. z T: 26.22 %; Ener. z Bł.: 4.95 %; K: 4437.01 mg;		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-09 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	
2025-03-07 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Kielki rzodkiewki 20 g Jabłko 150 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Kielki rzodkiewki 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Kielki rzodkiewki 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Maślanka 150 ml (MLE.) Kawa zbożowa b/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Ser żółty 25 g (MLE.) Pomidor 80 g Kielki rzodkiewki 20 g
	II ŚN		Jabłko 150 g	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Jabłko 150 g	
	Obiad	Dyniowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Łosoś pieczony 120 g (RYB.) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane () 180 g Szcypior gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g (RYB.) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Szcypior gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g (RYB.) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Szcypior gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g (RYB.) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Szcypior gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	
	PD		Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.) Mieszanka studencka 30 g (OZI, ORŻ.)	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.) Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z jaj 80 g (JAJ, MLE.) Hummus 50 g (SEŻ.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z jaj 80 g (JAJ, MLE.) Miód (25g) 1 szt 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 (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z jaj 80 g (JAJ, MLE.) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z jaj 80 g (JAJ, MLE.) Hummus 50 g (SEŻ.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
PN		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twarożek z ziołami 40 g (MLE.) Sałata zielona 10 g		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-09 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2025-03-07 piątek	Wartość energetyczna: 2555.14 kcal; Białko ogółem: 114.41 g; Tłuszcz: 75.07 g; Kw. tł. nasy.: 22.73 g; Węglowodany ogółem: 367.63 g; W tym cukry: 109.43 g; Błonnik pok.: 31.40 g; Sól: 8.66 g; WW: 33.69 Por; : 17.91 %; : 57.55 %; Ener. z T: 26.44 %; Ener. z Bł.: 2.46 %; K: 4421.62 mg;	Wartość energetyczna: 2816.74 kcal; Białko ogółem: 126.71 g; Tłuszcz: 87.52 g; Kw. tł. nasy.: 25.13 g; Węglowodany ogółem: 399.13 g; W tym cukry: 132.08 g; Błonnik pok.: 31.85 g; Sól: 8.81 g; WW: 36.84 Por; : 17.99 %; : 56.68 %; Ener. z T: 27.96 %; Ener. z Bł.: 2.26 %; K: 4690.12 mg;	Wartość energetyczna: 2730.49 kcal; Białko ogółem: 122.44 g; Tłuszcz: 73.97 g; Kw. tł. nasy.: 23.83 g; Węglowodany ogółem: 414.11 g; W tym cukry: 132.58 g; Błonnik pok.: 31.85 g; Sól: 8.01 g; WW: 38.34 Por; : 17.94 %; : 60.66 %; Ener. z T: 24.38 %; Ener. z Bł.: 2.33 %; K: 4701.62 mg;	Wartość energetyczna: 2683.24 kcal; Białko ogółem: 122.19 g; Tłuszcz: 65.65 g; Kw. tł. nasy.: 24.00 g; Węglowodany ogółem: 420.75 g; W tym cukry: 136.10 g; Błonnik pok.: 21.85 g; Sól: 6.64 g; WW: 40.11 Por; : 18.21 %; : 62.72 %; Ener. z T: 22.02 %; Ener. z Bł.: 1.63 %; K: 4393.00 mg;	Wartość energetyczna: 2298.20 kcal; Białko ogółem: 119.75 g; Tłuszcz: 81.77 g; Kw. tł. nasy.: 27.27 g; Węglowodany ogółem: 288.45 g; W tym cukry: 45.58 g; Błonnik pok.: 40.31 g; Sól: 11.11 g; WW: 24.89 Por; : 20.84 %; : 50.20 %; Ener. z T: 32.02 %; Ener. z Bł.: 3.51 %; K: 4540.27 mg;
2025-03-08 sobota	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser żółty 25 g (MLE.) Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g Ketchup 20 g (SEL.) Sałata lodowa 20 g Pomidorki koktajlowe 80 g Mandarynka 2 szt	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser żółty 25 g (MLE.) Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g Ketchup 20 g (SEL.) Sałata lodowa 20 g Pomidorki koktajlowe 80 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser żółty 25 g (MLE.) Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g Ketchup 20 g (SEL.) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata lodowa 20 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (SOJ.) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (SOJ.) Szyńska Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (SOJ.) Ser żółty 25 g (MLE.) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata lodowa 20 g
			Mandarynka 2 szt		Jabłko 150 g
2025-03-08 sobota	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
	Grochowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ. SEL.) Kasza gryczana 180 g Gulasz wołowy 150 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane () 100 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Kasza gryczana 180 g Gulasz wołowy 150 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane () 100 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml (MLE. SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Gulasz wołowy 150 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml (MLE. SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Gulasz wołowy 150 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ. SEL.) Kasza gryczana 180 g Gulasz wołowy 150 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane () 100 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
2025-03-08 sobota	PD	PD	PD	PD	PD
		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Pudding z nasion chia z mango 200 g (MLE.)		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-09 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-03-08 sobota	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 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 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Mix sałat 20 g Surówka z rzodkwi i czarnuszki 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Baton szynkowy z kurczątką 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2651.02 kcal; Białko ogółem: 113.62 g; Tłuszcz: 90.07 g; Kw. tł. nasy.: 34.04 g; Węglowodany ogółem: 361.56 g; W tym cukry: 86.12 g; Błonnik pok.: 38.45 g; Sól: 9.75 g; WW: 32.32 Por.; : 17.14 %; : 54.55 %; Ener. z T: 30.58 %; Ener. z Bł.: 2.90 %; K: 4024.93 mg;	Wartość energetyczna: 2713.72 kcal; Białko ogółem: 116.40 g; Tłuszcz: 90.11 g; Kw. tł. nasy.: 34.05 g; Węglowodany ogółem: 373.14 g; W tym cukry: 86.63 g; Błonnik pok.: 41.59 g; Sól: 9.75 g; WW: 33.17 Por.; : 17.16 %; : 55.00 %; Ener. z T: 29.88 %; Ener. z Bł.: 3.06 %; K: 4037.03 mg;	Wartość energetyczna: 2717.52 kcal; Białko ogółem: 116.78 g; Tłuszcz: 92.68 g; Kw. tł. nasy.: 35.76 g; Węglowodany ogółem: 369.90 g; W tym cukry: 100.09 g; Błonnik pok.: 35.47 g; Sól: 9.95 g; WW: 33.46 Por.; : 17.19 %; : 54.45 %; Ener. z T: 30.69 %; Ener. z Bł.: 2.61 %; K: 4210.85 mg;	Wartość energetyczna: 2447.04 kcal; Białko ogółem: 112.98 g; Tłuszcz: 62.40 g; Kw. tł. nasy.: 24.09 g; Węglowodany ogółem: 385.32 g; W tym cukry: 107.20 g; Błonnik pok.: 31.22 g; Sól: 8.26 g; WW: 35.46 Por.; : 18.47 %; : 62.99 %; Ener. z T: 22.95 %; Ener. z Bł.: 2.55 %; K: 4355.52 mg;	Wartość energetyczna: 2243.02 kcal; Białko ogółem: 112.73 g; Tłuszcz: 77.92 g; Kw. tł. nasy.: 28.59 g; Węglowodany ogółem: 304.06 g; W tym cukry: 47.86 g; Błonnik pok.: 47.72 g; Sól: 9.39 g; WW: 25.64 Por.; : 20.10 %; : 54.22 %; Ener. z T: 31.27 %; Ener. z Bł.: 4.25 %; K: 4137.95 mg;
2025-03-09 niedziela	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kiwi 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Kiwi 1 szt 1 szt	Banan 150 g	Jabłko 150 g	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-09 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2025-03-09 niedziela	Obiad	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Surówka Coleslaw b/c () 100 g (JAJ, MLE, GOR.) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml			Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Brokuł gotowany* 100 g Surówka Coleslaw b/c () 100 g (JAJ, MLE, GOR.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD		Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 200 ml			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser żółty 25 g (MLE.) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2198.98 kcal; Białko ogółem: 108.28 g; Tłuszcz: 67.46 g; Kw. tł. nasy.: 23.05 g; Węglowodany ogółem: 304.67 g; W tym cukry: 78.35 g; Błonnik pok.: 33.60 g; Sól: 7.78 g; WW: 27.22 Por.; : 19.70 %; : 55.42 %; Ener. z T: 27.61 %; Ener. z Bł.: 3.06 %; K: 4224.44 mg;	Wartość energetyczna: 2346.38 kcal; Białko ogółem: 108.48 g; Tłuszcz: 67.62 g; Kw. tł. nasy.: 23.21 g; Węglowodany ogółem: 341.37 g; W tym cukry: 104.41 g; Błonnik pok.: 34.43 g; Sól: 7.82 g; WW: 30.82 Por.; : 18.49 %; : 58.19 %; Ener. z T: 25.94 %; Ener. z Bł.: 2.93 %; K: 4225.91 mg;	Wartość energetyczna: 2387.88 kcal; Białko ogółem: 108.61 g; Tłuszcz: 67.75 g; Kw. tł. nasy.: 23.21 g; Węglowodany ogółem: 351.87 g; W tym cukry: 113.91 g; Błonnik pok.: 34.43 g; Sól: 7.82 g; WW: 31.92 Por.; : 18.19 %; : 58.94 %; Ener. z T: 25.54 %; Ener. z Bł.: 2.88 %; K: 4225.91 mg;	Wartość energetyczna: 2430.87 kcal; Białko ogółem: 112.22 g; Tłuszcz: 63.72 g; Kw. tł. nasy.: 22.89 g; Węglowodany ogółem: 364.18 g; W tym cukry: 119.92 g; Błonnik pok.: 27.13 g; Sól: 7.68 g; WW: 33.73 Por.; : 18.47 %; : 59.93 %; Ener. z T: 23.59 %; Ener. z Bł.: 2.23 %; K: 4463.47 mg;	Wartość energetyczna: 2274.62 kcal; Białko ogółem: 120.54 g; Tłuszcz: 77.99 g; Kw. tł. nasy.: 29.19 g; Węglowodany ogółem: 290.40 g; W tym cukry: 41.77 g; Błonnik pok.: 45.64 g; Sól: 8.84 g; WW: 24.58 Por.; : 21.20 %; : 51.07 %; Ener. z T: 30.86 %; Ener. z Bł.: 4.01 %; K: 4294.24 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-09 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml	SIE- Papkowata	
2025-03-03 poniedziałek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>)
	II ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
	Obiad	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Płynna obiad*(-)-SIED 500 ml (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml		
	PD	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Paszтет z soczewicy () 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płynna kolacja*(-)-SIED 500 ml (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-09 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml	SIE- Papkowata	
2025-03-03 poniedziałek	PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2370.44 kcal; Białko ogółem: 92.17 g; Tłuszcz: 79.44 g; Kw. tł. nasy.: 16.00 g; Węglowodany ogółem: 337.60 g; W tym cukry: 39.57 g; Błonnik pok.: 44.29 g; Sól: 8.67 g; WW: 29.37 Por.; : 15.55 %; : 56.97 %; Ener. z T: 30.16 %; Ener. z Bł.: 3.74 %; K: 4331.09 mg;	Wartość energetyczna: 2251.65 kcal; Białko ogółem: 95.41 g; Tłuszcz: 71.98 g; Kw. tł. nasy.: 26.21 g; Węglowodany ogółem: 316.18 g; W tym cukry: 42.41 g; Błonnik pok.: 29.98 g; Sól: 9.04 g; WW: 28.57 Por.; : 16.95 %; : 56.17 %; Ener. z T: 28.77 %; Ener. z Bł.: 2.66 %; K: 3764.62 mg;	Wartość energetyczna: 2101.36 kcal; Białko ogółem: 87.20 g; Tłuszcz: 77.06 g; Kw. tł. nasy.: 16.19 g; Węglowodany ogółem: 278.80 g; W tym cukry: 83.89 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 2.00 g; WW: 24.73 Por.; : 16.60 %; : 53.07 %; Ener. z T: 33.00 %; Ener. z Bł.: 2.83 %; K: 5021.85 mg;	Wartość energetyczna: 1894.56 kcal; Białko ogółem: 73.94 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; Węglowodany ogółem: 259.14 g; W tym cukry: 64.23 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 1.56 g; WW: 22.72 Por.; : 15.61 %; : 54.71 %; Ener. z T: 32.69 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 4455.35 mg;	Wartość energetyczna: 2380.01 kcal; Białko ogółem: 103.03 g; Tłuszcz: 73.08 g; Kw. tł. nasy.: 27.17 g; Węglowodany ogółem: 340.55 g; W tym cukry: 97.97 g; Błonnik pok.: 26.07 g; Sól: 8.24 g; WW: 31.45 Por.; : 17.32 %; : 57.23 %; Ener. z T: 27.63 %; Ener. z Bł.: 2.19 %; K: 3822.78 mg;
2025-03-04 wtorek	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Hummus 80 g (SEZ.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Rukola 20 g Papryka świeża 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Maślanka 150 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml (GLU PSZ, JAJ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Kalań gotowany* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	II ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml	Banan 150 g	
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Solferino () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Płynna obiad*()-SIED 500 ml (SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Solferino () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Dynia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	
PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g (GLU PSZ, SOJ.) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g (GLU PSZ, SOJ.) Sałata zielona 20 g	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Jogurt brzoskwiowy 150g 1 szt (MLE.)		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-09 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml	SIE- Papkowata	
2025-03-04 wtorek	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Galaretki drobiowa z udźca kurczaka () 200 g (SEL.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z.dodat.wody w.osł.niejad 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 Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Galaretki drobiowa z udźca kurczaka () 200 g (SEL.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna kolacja *(-)-SIED 500 ml (SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.) Dżem 25 g 1 szt Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PN	Wafle ryżowe 20 g Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Wafle ryżowe 20 g	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2291.94 kcal; Białko ogółem: 111.48 g; Tłuszcz: 78.18 g; Kw. tł. nasy.: 16.46 g; Węglowodany ogółem: 298.13 g; W tym cukry: 39.09 g; Błonnik pok.: 45.72 g; Sól: 12.87 g; WW: 25.28 Por; : 19.46 %; : 52.03 %; Ener. z T: 30.70 %; Ener. z Bł.: 3.99 %; K: 3911.26 mg;	Wartość energetyczna: 2228.95 kcal; Białko ogółem: 115.82 g; Tłuszcz: 59.24 g; Kw. tł. nasy.: 25.94 g; Węglowodany ogółem: 319.41 g; W tym cukry: 44.33 g; Błonnik pok.: 29.21 g; Sól: 11.44 g; WW: 29.05 Por; : 20.79 %; : 57.32 %; Ener. z T: 23.92 %; Ener. z Bł.: 2.62 %; K: 3652.23 mg;	Wartość energetyczna: 2101.36 kcal; Białko ogółem: 87.20 g; Tłuszcz: 77.06 g; Kw. tł. nasy.: 16.19 g; Węglowodany ogółem: 278.80 g; W tym cukry: 83.89 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 2.00 g; WW: 24.73 Por; : 16.60 %; : 53.07 %; Ener. z T: 33.00 %; Ener. z Bł.: 2.83 %; K: 5021.85 mg;	Wartość energetyczna: 1894.56 kcal; Białko ogółem: 73.94 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; Węglowodany ogółem: 259.14 g; W tym cukry: 64.23 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 1.56 g; WW: 22.72 Por; : 15.61 %; : 54.71 %; Ener. z T: 32.69 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 4455.35 mg;	Wartość energetyczna: 2506.79 kcal; Białko ogółem: 101.73 g; Tłuszcz: 64.19 g; Kw. tł. nasy.: 27.52 g; Węglowodany ogółem: 390.82 g; W tym cukry: 128.07 g; Błonnik pok.: 32.51 g; Sól: 8.02 g; WW: 35.92 Por; : 16.23 %; : 62.36 %; Ener. z T: 23.05 %; Ener. z Bł.: 2.59 %; K: 5289.36 mg;	
2025-03-05 środa	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g (SOJ.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek a'la homogenizowany 80 g (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g (SOJ.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml (GLU PSZ. JAJ. MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml (GLU PSZ. JAJ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ. MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek a'la homogenizowany 80 g (MLE.) Miód (25g) 1 szt Brokuł gotowany* 100 g
	II ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
	Brokułowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml (SEL.) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (GLU PSZ. SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml (MLE. SEL.) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ. SOJ. SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Płynna obiad*(-)-SIED 500 ml (SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml (MLE. SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ. JAJ.) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ. SEL.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-09 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml	SIE- Papkowata
2025-03-05 środa	PD	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (MLE.)	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (MLE.)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (RYB, SEL.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ.) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (RYB, SEL.) Twarożek 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Płynna kolacja *)-SIED 500 ml (SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (RYB, SEL.) Twarożek 50 g (MLE.) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)
	PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 25 g (SOJ, SEL.) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 40 g (MLE.) Sałata zielona 10 g	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.) Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.)
	Wartość energetyczna: 1791.69 kcal; Białko ogółem: 66.50 g; Tłuszcz: 50.12 g; Kw. tł. nasy.: 10.29 g; Węglowodany ogółem: 292.31 g; W tym cukry: 51.89 g; Błonnik pok.: 48.52 g; Sól: 9.57 g; WW: 24.46 Por.; : 14.85 %; : 65.26 %; Ener. z T: 25.18 %; Ener. z Bł.: 5.42 %; K: 4180.34 mg;	Wartość energetyczna: 2078.62 kcal; Białko ogółem: 90.92 g; Tłuszcz: 58.43 g; Kw. tł. nasy.: 24.14 g; Węglowodany ogółem: 313.94 g; W tym cukry: 60.55 g; Błonnik pok.: 35.76 g; Sól: 9.82 g; WW: 27.87 Por.; : 17.50 %; : 60.41 %; Ener. z T: 25.30 %; Ener. z Bł.: 3.44 %; K: 4196.36 mg;	Wartość energetyczna: 2177.22 kcal; Białko ogółem: 93.81 g; Tłuszcz: 81.09 g; Kw. tł. nasy.: 18.58 g; Węglowodany ogółem: 281.99 g; W tym cukry: 85.25 g; Błonnik pok.: 29.74 g; Sól: 2.17 g; WW: 25.05 Por.; : 17.23 %; : 51.81 %; Ener. z T: 33.52 %; Ener. z Bł.: 2.73 %; K: 5304.05 mg;	Wartość energetyczna: 1894.56 kcal; Białko ogółem: 73.94 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; Węglowodany ogółem: 259.14 g; W tym cukry: 64.23 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 1.56 g; WW: 22.72 Por.; : 15.61 %; : 54.71 %; Ener. z T: 32.69 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 4455.35 mg;	Wartość energetyczna: 2628.54 kcal; Białko ogółem: 115.87 g; Tłuszcz: 66.71 g; Kw. tł. nasy.: 26.95 g; Węglowodany ogółem: 413.83 g; W tym cukry: 114.94 g; Błonnik pok.: 32.95 g; Sól: 6.68 g; WW: 38.16 Por.; : 17.63 %; : 62.97 %; Ener. z T: 22.84 %; Ener. z Bł.: 2.51 %; K: 4669.44 mg;	
2025-03-06 czwartek	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka Graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ.) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml (GLU PSZ, JAJ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.)

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-09 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml	SIE- Papkowata
2025-03-06 czwartek	II ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml		Banan 150 g
	Obiad	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Risotto (ryż brązowy) z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (SEL.) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (SEL.) Surówka z marchwi i selera b/c () 200 g (MLE, SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Płynna obiad*(SEL.)-SIED 500 ml (SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Płatki owsiane 20 g (GLU OW.)	Maślanka truskawkowa 150 ml (MLE.)	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Maślanka truskawkowa 150 ml (MLE.)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 75 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 25 g Twarożek 80 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Płynna kolacja *(SEL.)-SIED 500 ml (SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 25 g Twarożek 80 g (MLE.) Kalafior gotowany* 100 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 2134.88 kcal; Białko ogółem: 93.02 g; Tłuszcz: 57.08 g; Kw. tł. nasy.: 13.08 g; Węglowodany ogółem: 329.37 g; W tym cukry: 43.92 g; Błonnik pok.: 53.11 g; Sól: 9.50 g; WW: 27.73 Por.; : 17.43 %; : 61.71 %; Ener. z T: 24.06 %; Ener. z Bł.: 4.98 %; K: 3979.88 mg;	Wartość energetyczna: 2175.88 kcal; Białko ogółem: 92.75 g; Tłuszcz: 61.78 g; Kw. tł. nasy.: 26.48 g; Węglowodany ogółem: 326.40 g; W tym cukry: 52.64 g; Błonnik pok.: 36.31 g; Sól: 7.45 g; WW: 29.13 Por.; : 17.05 %; : 60.00 %; Ener. z T: 25.56 %; Ener. z Bł.: 3.34 %; K: 3797.11 mg;	Wartość energetyczna: 2113.42 kcal; Białko ogółem: 91.94 g; Tłuszcz: 79.31 g; Kw. tł. nasy.: 17.69 g; Węglowodany ogółem: 272.08 g; W tym cukry: 66.91 g; Błonnik pok.: 29.70 g; Sól: 2.09 g; WW: 24.05 Por.; : 17.40 %; : 51.50 %; Ener. z T: 33.77 %; Ener. z Bł.: 2.81 %; K: 5020.25 mg;	Wartość energetyczna: 1894.56 kcal; Białko ogółem: 73.94 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; Węglowodany ogółem: 259.14 g; W tym cukry: 64.23 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 1.56 g; WW: 22.72 Por.; : 15.61 %; : 54.71 %; Ener. z T: 32.69 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 4455.35 mg;	Wartość energetyczna: 2596.38 kcal; Białko ogółem: 105.58 g; Tłuszcz: 68.70 g; Kw. tł. nasy.: 28.29 g; Węglowodany ogółem: 404.81 g; W tym cukry: 108.16 g; Błonnik pok.: 33.99 g; Sól: 7.37 g; WW: 37.15 Por.; : 16.27 %; : 62.36 %; Ener. z T: 23.81 %; Ener. z Bł.: 2.62 %; K: 4130.44 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-09 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml	SIE- Papkowata	
2025-03-07 piątek	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Kiełki rzodkiewki 20 g Pomidor 80 g	Maślanka 150 ml (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa b/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Marchew gotowana z olejem () 100 g
	II ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (<u>MLE.</u>)	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt
	Obiad	Dyniowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Płynna obiad*()-SIED 500 ml (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Dyniowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Hummus 50 g (<u>SEZ.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 25 g (<u>SOJ, SEL.</u>)	Płynna kolacja *()-SIED 500 ml (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Kalafor gotowany* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 25 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z ziołami 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-09 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml	SIE- Papkowata
2025-03-07 piątek	Wartość energetyczna: 1982.43 kcal; Białko ogółem: 93.02 g; Tłuszcz: 65.32 g; Kw. tł. nasy.: 12.80 g; Węglowodany ogółem: 273.08 g; W tym cukry: 33.17 g; Błonnik pok.: 40.32 g; Sól: 11.30 g; WW: 23.31 Por.: 18.77 %; : 55.10 %; Ener. z T: 29.65 %; Ener. z Bł.: 4.07 %; K: 4172.98 mg;	Wartość energetyczna: 2107.51 kcal; Białko ogółem: 110.57 g; Tłuszcz: 60.76 g; Kw. tł. nasy.: 21.27 g; Węglowodany ogółem: 291.37 g; W tym cukry: 40.34 g; Błonnik pok.: 27.16 g; Sól: 10.16 g; WW: 26.54 Por.: 20.99 %; : 55.30 %; Ener. z T: 25.95 %; Ener. z Bł.: 2.58 %; K: 3902.19 mg;	Wartość energetyczna: 2201.29 kcal; Białko ogółem: 101.86 g; Tłuszcz: 84.84 g; Kw. tł. nasy.: 20.98 g; Węglowodany ogółem: 275.27 g; W tym cukry: 90.92 g; Błonnik pok.: 30.16 g; Sól: 2.27 g; WW: 24.37 Por.: 18.51 %; : 50.02 %; Ener. z T: 34.69 %; Ener. z Bł.: 2.74 %; K: 5570.95 mg;	Wartość energetyczna: 1894.56 kcal; Białko ogółem: 73.94 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; Węglowodany ogółem: 259.14 g; W tym cukry: 64.23 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 1.56 g; WW: 22.72 Por.: 15.61 %; : 54.71 %; Ener. z T: 32.69 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 4455.35 mg;	Wartość energetyczna: 2648.06 kcal; Białko ogółem: 121.22 g; Tłuszcz: 66.18 g; Kw. tł. nasy.: 23.88 g; Węglowodany ogółem: 406.75 g; W tym cukry: 131.17 g; Błonnik pok.: 26.36 g; Sól: 6.91 g; WW: 38.17 Por.: 18.31 %; : 61.44 %; Ener. z T: 22.49 %; Ener. z Bł.: 1.99 %; K: 4407.20 mg;
2025-03-08 sobota	Śniadanie Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szyunka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w ost.niejadalnej 50 g (SOJ.) Szyunka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ.) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata lodowa 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szyunka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w ost.niejadalnej 50 g (SOJ.) Szyunka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml (GLU PSZ, JAJ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szyunka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w ost.niejadalnej 50 g (SOJ.) Szyunka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ.) Marchew gotowana z olejem () 100 g
	II ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza gryczana 180 g Gulasz wołowy 150 g (GLU PSZ.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Gulasz wołowy 150 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Płynna obiad*(SEL.)-SIED 500 ml (SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml (MLE, SEL.) Ryż na sypko 180 g Gulasz wołowy 150 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
PD	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-09 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml	SIE- Papkowata
2025-03-08 sobota	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 75 g Surówka z rzodkwi i czarnuszki 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE.SEL. GOR.) Twarożek 80 g (MLE.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna kolacja *(SEL.)-SIED 500 ml (SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek 80 g (MLE.) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE.SEL. GOR.) Brokuł gotowany* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 25 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Baton szynkowy z kurcząt 25 g (może zawierać: GLU PSZ. MLE. GOR.) Sałata zielona 10 g	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt
		Wartość energetyczna: 2026.97 kcal; Białko ogółem: 99.38 g; Tłuszcz: 65.49 g; Kw. tł. nasy.: 13.38 g; Węglowodany ogółem: 292.27 g; W tym cukry: 39.79 g; Błonnik pok.: 47.89 g; Sól: 10.34 g; WW: 24.44 Por.; : 19.61 %; : 57.68 %; Ener. z T: 29.08 %; Ener. z Bł.: 4.72 %; K: 3750.60 mg;	Wartość energetyczna: 2065.05 kcal; Białko ogółem: 101.06 g; Tłuszcz: 55.08 g; Kw. tł. nasy.: 22.52 g; Węglowodany ogółem: 315.06 g; W tym cukry: 54.60 g; Błonnik pok.: 34.30 g; Sól: 9.56 g; WW: 28.08 Por.; : 19.57 %; : 61.03 %; Ener. z T: 24.00 %; Ener. z Bł.: 3.32 %; K: 3699.04 mg;	Wartość energetyczna: 2101.36 kcal; Białko ogółem: 87.20 g; Tłuszcz: 77.06 g; Kw. tł. nasy.: 16.19 g; Węglowodany ogółem: 278.80 g; W tym cukry: 83.89 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 2.00 g; WW: 24.73 Por.; : 16.60 %; : 53.07 %; Ener. z T: 33.00 %; Ener. z Bł.: 2.83 %; K: 5021.85 mg;	Wartość energetyczna: 1894.56 kcal; Białko ogółem: 73.94 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; Węglowodany ogółem: 259.14 g; W tym cukry: 64.23 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 1.56 g; WW: 22.72 Por.; : 15.61 %; : 54.71 %; Ener. z T: 32.69 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 4455.35 mg;	Wartość energetyczna: 2334.68 kcal; Białko ogółem: 101.32 g; Tłuszcz: 53.19 g; Kw. tł. nasy.: 20.95 g; Węglowodany ogółem: 386.74 g; W tym cukry: 130.66 g; Błonnik pok.: 30.82 g; Sól: 7.94 g; WW: 35.59 Por.; : 17.36 %; : 66.26 %; Ener. z T: 20.50 %; Ener. z Bł.: 2.64 %; K: 3943.26 mg;
2025-03-09 niedziela	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią indyczą-wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalnej 75 g (SOJ. SEL.) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser mozzarella 50 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml (GLU PSZ. JAJ. MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml (GLU PSZ. JAJ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ. MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser mozzarella 50 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Dynia z wody 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml		Banan 150 g

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-09 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml	SIE- Papkowata
2025-03-09 niedziela	Obiad	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Płynna obiad*()-SIED 500 ml (SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml		
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 75 g (SOJ.) Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Rukola 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna kolacja *()-SIED 500 ml (SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Buraczki gotowane () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 10 g	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
		Wartość energetyczna: 2018.49 kcal; Białko ogółem: 102.59 g; Tłuszcz: 60.16 g; Kw. tł. nasy.: 16.86 g; Węglowodany ogółem: 282.99 g; W tym cukry: 34.16 g; Błonnik pok.: 45.10 g; Sól: 8.82 g; WW: 23.83 Por; : 20.33 %; : 56.08 %; Ener. z T: 26.82 %; Ener. z Bł.: 4.47 %; K: 4296.57 mg;	Wartość energetyczna: 2230.76 kcal; Białko ogółem: 120.06 g; Tłuszcz: 71.17 g; Kw. tł. nasy.: 25.27 g; Węglowodany ogółem: 287.97 g; W tym cukry: 32.69 g; Błonnik pok.: 28.95 g; Sól: 9.38 g; WW: 25.82 Por; : 21.53 %; : 51.64 %; Ener. z T: 28.71 %; Ener. z Bł.: 2.60 %; K: 3730.50 mg;	Wartość energetyczna: 2101.36 kcal; Białko ogółem: 87.20 g; Tłuszcz: 77.06 g; Kw. tł. nasy.: 16.19 g; Węglowodany ogółem: 278.80 g; W tym cukry: 83.89 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 2.00 g; WW: 24.73 Por; : 16.60 %; : 53.07 %; Ener. z T: 33.00 %; Ener. z Bł.: 2.83 %; K: 5021.85 mg;	Wartość energetyczna: 1894.56 kcal; Białko ogółem: 73.94 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; Węglowodany ogółem: 259.14 g; W tym cukry: 64.23 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 1.56 g; WW: 22.72 Por; : 15.61 %; : 54.71 %; Ener. z T: 32.69 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 4455.35 mg;	Wartość energetyczna: 2328.49 kcal; Białko ogółem: 100.47 g; Tłuszcz: 53.92 g; Kw. tł. nasy.: 19.07 g; Węglowodany ogółem: 371.13 g; W tym cukry: 119.96 g; Błonnik pok.: 29.20 g; Sól: 8.18 g; WW: 34.09 Por; : 17.26 %; : 63.75 %; Ener. z T: 20.84 %; Ener. z Bł.: 2.51 %; K: 4441.29 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-09 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych	
2025-03-03 poniedziałek	Śniadanie	Kasza manna na wodzie 300 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>)	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Kasza manna na wodzie 300 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	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>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g
	II ŚN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				Kiwi 1 szt 1 szt
	Obiad	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml Brokuł gotowany* 200 g	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml				Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 75 g (<u>SOJ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 75 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ.</u>) Pasztet z soczewicy () 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-09 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych	
2025-03-03 poniedziałek	PN	Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2141.59 kcal; Białko ogółem: 78.50 g; Tłuszcz: 61.40 g; Kw. tł. nasy.: 13.74 g; Węglowodany ogółem: 328.24 g; W tym cukry: 77.27 g; Błonnik pok.: 25.43 g; Sól: 9.02 g; WW: 30.22 Por.; : 14.66 %; : 61.31 %; Ener. z T: 25.81 %; Ener. z Bł.: 2.38 %; K: 3094.19 mg;	Wartość energetyczna: 2315.40 kcal; Białko ogółem: 93.34 g; Tłuszcz: 69.44 g; Kw. tł. nasy.: 24.80 g; Węglowodany ogółem: 339.55 g; W tym cukry: 72.19 g; Błonnik pok.: 25.72 g; Sól: 7.70 g; WW: 31.44 Por.; : 16.13 %; : 58.66 %; Ener. z T: 26.99 %; Ener. z Bł.: 2.22 %; K: 3742.56 mg;	Wartość energetyczna: 2096.23 kcal; Białko ogółem: 76.63 g; Tłuszcz: 60.99 g; Kw. tł. nasy.: 13.63 g; Węglowodany ogółem: 319.91 g; W tym cukry: 56.94 g; Błonnik pok.: 23.88 g; Sól: 8.21 g; WW: 29.62 Por.; : 14.62 %; : 61.04 %; Ener. z T: 26.18 %; Ener. z Bł.: 2.28 %; K: 3218.31 mg;	Wartość energetyczna: 2189.30 kcal; Białko ogółem: 89.78 g; Tłuszcz: 56.54 g; Kw. tł. nasy.: 17.80 g; Węglowodany ogółem: 340.28 g; W tym cukry: 73.12 g; Błonnik pok.: 24.16 g; Sól: 6.85 g; WW: 31.73 Por.; : 16.40 %; : 62.17 %; Ener. z T: 23.24 %; Ener. z Bł.: 2.21 %; K: 3766.22 mg;	Wartość energetyczna: 2611.25 kcal; Białko ogółem: 104.02 g; Tłuszcz: 84.51 g; Kw. tł. nasy.: 20.03 g; Węglowodany ogółem: 379.22 g; W tym cukry: 86.92 g; Błonnik pok.: 36.88 g; Sól: 8.04 g; WW: 34.41 Por.; : 15.93 %; : 58.09 %; Ener. z T: 29.13 %; Ener. z Bł.: 2.82 %; K: 4938.14 mg;
2025-03-04 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 75 g Kalafior gotowany* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.) Pomidor 80 g Rukola 20 g Banan 150 g	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Dżem 25 g 1 szt Rukola 20 g Pomidor 80 g Banan 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.) Rukola 20 g Pomidor b/skórki 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Banan 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.) Rukola 20 g Papryka świeża 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
	II ŚN	Banan 150 g			Banan 150 g	
	Obiad	Solferino (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ. SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ. JAJ.) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Dynia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino () 300 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Makaron 180 g (GLU PSZ.) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ. SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino () 300 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Dynia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml				Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ. JAJ. MLE. SOJ.) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE.)

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-09 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych	
2025-03-04 wtorek	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Dżem 25 g 1 szt Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Galaretka drobiowa z udźca kurczaka () 200 g (SEL.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Galaretka drobiowa z udźca kurczaka () 200 g (SEL.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Galaretka drobiowa z udźca kurczaka () 200 g (SEL.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Galaretka drobiowa z udźca kurczaka () 200 g (SEL.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				
	Wartość energetyczna: 2314.48 kcal; Białko ogółem: 84.95 g; Tłuszcz: 52.59 g; Kw. tł. nasy.: 12.84 g; Węglowodany ogółem: 385.87 g; W tym cukry: 109.52 g; Błonnik pok.: 32.08 g; Sól: 8.49 g; WW: 35.35 Por; : 14.68 %; : 66.69 %; Ener. z T: 20.45 %; Ener. z Bł.: 2.77 %; K: 4638.76 mg;	Wartość energetyczna: 2320.82 kcal; Białko ogółem: 114.88 g; Tłuszcz: 56.34 g; Kw. tł. nasy.: 25.00 g; Węglowodany ogółem: 347.79 g; W tym cukry: 92.86 g; Błonnik pok.: 26.95 g; Sól: 7.43 g; WW: 32.15 Por; : 19.80 %; : 59.94 %; Ener. z T: 21.85 %; Ener. z Bł.: 2.32 %; K: 4273.05 mg;	Wartość energetyczna: 2171.73 kcal; Białko ogółem: 98.79 g; Tłuszcz: 48.14 g; Kw. tł. nasy.: 12.49 g; Węglowodany ogółem: 345.84 g; W tym cukry: 89.26 g; Błonnik pok.: 26.95 g; Sól: 7.20 g; WW: 31.94 Por; : 18.20 %; : 63.70 %; Ener. z T: 19.95 %; Ener. z Bł.: 2.48 %; K: 3920.85 mg;	Wartość energetyczna: 2258.89 kcal; Białko ogółem: 113.30 g; Tłuszcz: 46.63 g; Kw. tł. nasy.: 19.27 g; Węglowodany ogółem: 353.13 g; W tym cukry: 96.11 g; Błonnik pok.: 25.19 g; Sól: 6.07 g; WW: 32.87 Por; : 20.06 %; : 62.53 %; Ener. z T: 18.58 %; Ener. z Bł.: 2.23 %; K: 4470.56 mg;	Wartość energetyczna: 2454.87 kcal; Białko ogółem: 123.30 g; Tłuszcz: 67.66 g; Kw. tł. nasy.: 22.51 g; Węglowodany ogółem: 349.52 g; W tym cukry: 87.64 g; Błonnik pok.: 44.01 g; Sól: 9.32 g; WW: 30.75 Por; : 20.09 %; : 56.95 %; Ener. z T: 24.81 %; Ener. z Bł.: 3.59 %; K: 4816.83 mg;	
2025-03-05 środa	Śniadanie	Płatki ryżowe na wodzie 300 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Miód (25g) 1 szt Brokuł gotowany* 100 g	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ. MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek a'la homogenizowany 80 g (MLE.) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Mandarynka 2 szt Mix sałat 20 g	Płatki ryżowe na wodzie 300 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Mandarynka 2 szt Mix sałat 20 g	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ. MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 80 g (MLE.) Miód (25g) 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g Mandarynka 2 szt	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ. MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Serek a'la homogenizowany 80 g (MLE.) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Mix sałat 20 g
	II ŚN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt				Mandarynka 2 szt
	Brokułowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml (SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ. JAJ.) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ. SEL.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml (MLE. SEL.) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ. SOJ. SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml (SEL.) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ. SOJ. SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml (MLE. SEL.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ. JAJ.) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ. SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml (MLE. SEL.) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (GLU PSZ. SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g (MLE. SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-09 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2025-03-05 środa	PD	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml				Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (MLE.)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (RYB, SEL.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ.) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (RYB, SEL.) Twarożek 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (RYB, SEL.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (RYB, SEL.) Twarożek 50 g (MLE.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasta z makreli wędzonej z warzywami* 80 g (RYB, SEL.) Twarożek 50 g (MLE.) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)
2025-03-06 czwartek	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.) Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.) Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.)	
	Śniadanie	Wartość energetyczna: 2185.09 kcal; Białko ogółem: 80.74 g; Tłuszcz: 46.46 g; Kw. tł. nasy.: 9.22 g; Węglowodany ogółem: 377.14 g; W tym cukry: 103.15 g; Błonnik pok.: 32.98 g; Sól: 7.54 g; WW: 34.39 Por; : 14.78 %; : 69.04 %; Ener. z T: 19.14 %; Ener. z Bł.: 3.02 %; K: 3747.53 mg;	Wartość energetyczna: 2348.20 kcal; Białko ogółem: 92.12 g; Tłuszcz: 56.97 g; Kw. tł. nasy.: 23.09 g; Węglowodany ogółem: 390.23 g; W tym cukry: 106.26 g; Błonnik pok.: 33.82 g; Sól: 6.11 g; WW: 35.73 Por; : 15.69 %; : 66.47 %; Ener. z T: 21.84 %; Ener. z Bł.: 2.88 %; K: 4520.75 mg;	Wartość energetyczna: 2094.01 kcal; Białko ogółem: 66.06 g; Tłuszcz: 41.44 g; Kw. tł. nasy.: 7.90 g; Węglowodany ogółem: 380.58 g; W tym cukry: 96.25 g; Błonnik pok.: 34.85 g; Sól: 7.16 g; WW: 34.55 Por; : 12.62 %; : 72.70 %; Ener. z T: 17.81 %; Ener. z Bł.: 3.33 %; K: 3881.04 mg;	Wartość energetyczna: 2369.73 kcal; Białko ogółem: 108.72 g; Tłuszcz: 51.92 g; Kw. tł. nasy.: 18.91 g; Węglowodany ogółem: 389.21 g; W tym cukry: 103.50 g; Błonnik pok.: 30.07 g; Sól: 5.34 g; WW: 36.01 Por; : 18.35 %; : 65.70 %; Ener. z T: 19.72 %; Ener. z Bł.: 2.54 %; K: 4640.52 mg;	Wartość energetyczna: 2527.02 kcal; Białko ogółem: 93.18 g; Tłuszcz: 74.24 g; Kw. tł. nasy.: 23.22 g; Węglowodany ogółem: 400.67 g; W tym cukry: 112.74 g; Błonnik pok.: 46.69 g; Sól: 7.27 g; WW: 35.54 Por; : 14.75 %; : 63.42 %; Ener. z T: 26.44 %; Ener. z Bł.: 3.70 %; K: 5186.29 mg;
		Płatki owsiane na wodzie 300 ml (GLU OW.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Dżem 25 g 1 szt Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Banan 150 g	Płatki owsiane na wodzie 300 ml (GLU OW.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Banan 150 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata lodowa 20 g Banan 150 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) 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 Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-09 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2025-03-06 czwartek	II ŚN	Banan 150 g				Banan 150 g
	Obiad	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 200 g Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (SEL.) Surówka z marchwi i selera b/c () 200 g (MLE, SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (SEL.) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (SEL.) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Risotto (ryż brązowy) z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (SEL.) Surówka z marchwi i selera b/c () 200 g (MLE, SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml				Maślanka truskawkowa 150 ml (MLE.) Herbatniki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 75 g Kalafor gotowany* 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Makaron z serem 300 g (GLU PSZ, MLE.) Sos jogurtowy naturalny 80 g (MLE.) Mus z jabłek () z/c 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 75 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Makaron z serem 300 g (GLU PSZ, MLE.) Sos jogurtowy naturalny 80 g (MLE.) Mus z jabłek () z/c 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Makaron z serem b/c 300 g (GLU PSZ, MLE.) Sos jogurtowy naturalny 80 g (MLE.) Mus z jabłek () b/c 100 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Bułka maślana 1 szt 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		Bułka maślana 1 szt 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)
		Wartość energetyczna: 2389.17 kcal; Białko ogółem: 87.59 g; Tłuszcz: 53.36 g; Kw. tł. nasy.: 12.55 g; Węglowodany ogółem: 406.43 g; W tym cukry: 119.17 g; Błonnik pok.: 34.02 g; Sól: 7.93 g; WW: 37.29 Por; : 14.66 %; : 68.04 %; Ener. z T: 20.10 %; Ener. z Bł.: 2.85 %; K: 3670.77 mg;	Wartość energetyczna: 2712.36 kcal; Białko ogółem: 104.65 g; Tłuszcz: 63.30 g; Kw. tł. nasy.: 25.04 g; Węglowodany ogółem: 447.71 g; W tym cukry: 120.87 g; Błonnik pok.: 34.32 g; Sól: 6.35 g; WW: 41.50 Por; : 15.43 %; : 66.02 %; Ener. z T: 21.00 %; Ener. z Bł.: 2.53 %; K: 4279.38 mg;	Wartość energetyczna: 2161.78 kcal; Białko ogółem: 84.40 g; Tłuszcz: 51.82 g; Kw. tł. nasy.: 11.92 g; Węglowodany ogółem: 355.78 g; W tym cukry: 94.47 g; Błonnik pok.: 33.16 g; Sól: 8.18 g; WW: 32.39 Por; : 15.62 %; : 65.83 %; Ener. z T: 21.57 %; Ener. z Bł.: 3.07 %; K: 3845.71 mg;	Wartość energetyczna: 2443.81 kcal; Białko ogółem: 95.08 g; Tłuszcz: 55.20 g; Kw. tł. nasy.: 19.53 g; Węglowodany ogółem: 407.27 g; W tym cukry: 124.18 g; Błonnik pok.: 33.15 g; Sól: 4.08 g; WW: 37.59 Por; : 15.56 %; : 66.66 %; Ener. z T: 20.33 %; Ener. z Bł.: 2.71 %; K: 4311.40 mg;	Wartość energetyczna: 2763.75 kcal; Białko ogółem: 112.90 g; Tłuszcz: 70.09 g; Kw. tł. nasy.: 24.42 g; Węglowodany ogółem: 438.15 g; W tym cukry: 93.50 g; Błonnik pok.: 45.30 g; Sól: 6.43 g; WW: 39.46 Por; : 16.34 %; : 63.41 %; Ener. z T: 22.82 %; Ener. z Bł.: 3.28 %; K: 4675.29 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-09 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych	
2025-03-07 piątek	Śniadanie	Kasza manna na wodzie 300 ml (GLU PSZ.) Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT. GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10g Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Marchew gotowana z olejem () 100 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ. MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 150 g	Kasza manna na wodzie 300 ml (GLU PSZ.) Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT. GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10g Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 150 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ. MLE.) Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT. GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Jabłko pieczone 150 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ. MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Kiełki rzodkiewki 20 g Pomidor 80 g
	II SN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt				Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt
	Obiad	Dyniowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ. SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g (RYB.) Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml (GLU PSZ.) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g (RYB.) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ. MLE.) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ. SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g (RYB.) Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml (GLU PSZ.) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g (RYB.) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ. MLE.) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g (RYB.) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ. MLE.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml				Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Miód (25g) 1 szt Kalafior gotowany* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z jaj 80 g (JAJ. MLE.) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ. SEL.) Miód (25g) 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasta z jaj 80 g (JAJ. MLE.) Hummus 50 g (SEZ.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
PN			Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g			

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-09 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2025-03-07 piątek	Wartość energetyczna: 2239.03 kcal; Białko ogółem: 83.37 g; Tłuszcz: 46.33 g; Kw. tł. nasy.: 9.57 g; Węglowodany ogółem: 383.31 g; W tym cukry: 101.98 g; Błonnik pok.: 25.75 g; Sól: 6.18 g; WW: 35.82 Por; : 14.89 %; : 68.48 %; Ener. z T: 18.62 %; Ener. z Bł.: 2.30 %; K: 3472.92 mg;	Wartość energetyczna: 2477.44 kcal; Białko ogółem: 112.09 g; Tłuszcz: 60.57 g; Kw. tł. nasy.: 21.32 g; Węglowodany ogółem: 381.70 g; W tym cukry: 106.30 g; Błonnik pok.: 24.40 g; Sól: 6.34 g; WW: 35.89 Por; : 18.10 %; : 61.63 %; Ener. z T: 22.00 %; Ener. z Bł.: 1.97 %; K: 4325.50 mg;	Wartość energetyczna: 2092.48 kcal; Białko ogółem: 82.28 g; Tłuszcz: 44.47 g; Kw. tł. nasy.: 9.40 g; Węglowodany ogółem: 351.54 g; W tym cukry: 82.77 g; Błonnik pok.: 24.22 g; Sól: 5.71 g; WW: 32.86 Por; : 15.73 %; : 67.20 %; Ener. z T: 19.13 %; Ener. z Bł.: 2.31 %; K: 3658.12 mg;	Wartość energetyczna: 2254.41 kcal; Białko ogółem: 103.53 g; Tłuszcz: 41.68 g; Kw. tł. nasy.: 11.63 g; Węglowodany ogółem: 376.77 g; W tym cukry: 99.43 g; Błonnik pok.: 22.83 g; Sól: 6.21 g; WW: 35.63 Por; : 18.37 %; : 66.85 %; Ener. z T: 16.64 %; Ener. z Bł.: 2.03 %; K: 4058.70 mg;	Wartość energetyczna: 2551.74 kcal; Białko ogółem: 122.17 g; Tłuszcz: 77.22 g; Kw. tł. nasy.: 18.76 g; Węglowodany ogółem: 358.78 g; W tym cukry: 111.55 g; Błonnik pok.: 33.95 g; Sól: 8.42 g; WW: 32.64 Por; : 19.15 %; : 56.24 %; Ener. z T: 27.23 %; Ener. z Bł.: 2.66 %; K: 4762.71 mg;
2025-03-08 sobota	Śniadanie Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (SOJ.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ.) Marchew gotowana z olejem () 100 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (SOJ.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ.) Sałata lodowa 20 g Pomidor 80 g Mandarynka 2 szt	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (SOJ.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ.) Sałata lodowa 20 g Pomidor 80 g Mandarynka 2 szt	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (SOJ.) Miód (25g) 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Sałata lodowa 20 g Mandarynka 2 szt	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (SOJ.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ.) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata lodowa 20 g
II ŚN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt				Mandarynka 2 szt
Obiad	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (SEL.) Ryż na sypko 180 g Gulasz wołowy 150 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml (MLE. SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Gulasz wołowy 150 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Gulasz wołowy 150 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml (MLE. SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Gulasz wołowy 150 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ. SEL.) Gulasz wołowy 150 g (GLU PSZ.) Kasza gryczana 180 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
PD	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g (GLU PSZ. SOJ.) Sałata zielona 10 g

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-09 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2025-03-08 sobota	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 75 g Brokuł gotowany* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Twarożek 80 g (MLE.) 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 (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 75 g Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Twarożek 80 g (MLE.) Pomidor b/skórki 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 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Twarożek 80 g (MLE.) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.)	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.)	
		Wartość energetyczna: 2129.17 kcal; Białko ogółem: 88.76 g; Tłuszcz: 43.93 g; Kw. tł. nasy.: 9.77 g; Węglowodany ogółem: 369.43 g; W tym cukry: 115.64 g; Błonnik pok.: 30.80 g; Sól: 8.59 g; WW: 33.79 Por.; : 16.67 %; : 69.40 %; Ener. z T: 18.57 %; Ener. z Bł.: 2.89 %; K: 3480.92 mg;	Wartość energetyczna: 2283.34 kcal; Białko ogółem: 103.96 g; Tłuszcz: 56.56 g; Kw. tł. nasy.: 22.15 g; Węglowodany ogółem: 363.90 g; W tym cukry: 93.41 g; Błonnik pok.: 30.37 g; Sól: 8.06 g; WW: 33.40 Por.; : 18.21 %; : 63.75 %; Ener. z T: 22.29 %; Ener. z Bł.: 2.66 %; K: 4037.42 mg;	Wartość energetyczna: 1951.63 kcal; Białko ogółem: 87.24 g; Tłuszcz: 40.34 g; Kw. tł. nasy.: 9.63 g; Węglowodany ogółem: 334.28 g; W tym cukry: 98.89 g; Błonnik pok.: 29.37 g; Sól: 8.25 g; WW: 30.45 Por.; : 17.88 %; : 68.51 %; Ener. z T: 18.60 %; Ener. z Bł.: 3.01 %; K: 3587.17 mg;	Wartość energetyczna: 2286.14 kcal; Białko ogółem: 102.14 g; Tłuszcz: 47.89 g; Kw. tł. nasy.: 16.66 g; Węglowodany ogółem: 385.34 g; W tym cukry: 95.22 g; Błonnik pok.: 28.97 g; Sól: 6.70 g; WW: 35.71 Por.; : 17.87 %; : 67.42 %; Ener. z T: 18.85 %; Ener. z Bł.: 2.53 %; K: 4151.18 mg;	Wartość energetyczna: 2444.85 kcal; Białko ogółem: 117.56 g; Tłuszcz: 77.33 g; Kw. tł. nasy.: 18.52 g; Węglowodany ogółem: 352.45 g; W tym cukry: 58.20 g; Błonnik pok.: 47.47 g; Sól: 10.08 g; WW: 30.54 Por.; : 19.23 %; : 57.66 %; Ener. z T: 28.47 %; Ener. z Bł.: 3.88 %; K: 4401.05 mg;
2025-03-09 niedziela	Śniadanie	Płatki pszenne na wodzie 300 ml (GLU PSZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią indyczą-wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 75 g (SOJ, SEL.) Dyńia z wody 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser mozzarella 50 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Banan 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki pszenne na wodzie 300 ml (GLU PSZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią indyczą-wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 75 g (SOJ, SEL.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Banan 150 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser mozzarella 50 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Banan 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Ser mozzarella 50 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Banan 150 g				Kiwi 1 szt 1 szt

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-09 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2025-03-09 niedziela	Obiad	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ryżowa () 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Surówka Coleslaw b/c () 100 g (JAJ, MLE, GOR.) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	
	PD	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml				Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 200 ml
2025-03-09 niedziela	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Dżem 25 g 1 szt 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 (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Dżem 25 g 1 szt Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2033.47 kcal; Białko ogółem: 78.47 g; Tłuszcz: 39.32 g; Kw. tł. nasy.: 10.18 g; Węglowodany ogółem: 352.23 g; W tym cukry: 98.69 g; Błonnik pok.: 29.20 g; Sól: 8.38 g; WW: 32.25 Por.; : 15.44 %; : 69.29 %; Ener. z T: 17.40 %; Ener. z Bł.: 2.87 %; K: 4083.62 mg;	Wartość energetyczna: 2283.47 kcal; Białko ogółem: 112.02 g; Tłuszcz: 63.56 g; Kw. tł. nasy.: 22.73 g; Węglowodany ogółem: 327.49 g; W tym cukry: 93.87 g; Błonnik pok.: 26.31 g; Sól: 7.64 g; WW: 30.13 Por.; : 19.62 %; : 57.37 %; Ener. z T: 25.05 %; Ener. z Bł.: 2.30 %; K: 4462.00 mg;	Wartość energetyczna: 1988.45 kcal; Białko ogółem: 90.01 g; Tłuszcz: 48.96 g; Kw. tł. nasy.: 13.85 g; Węglowodany ogółem: 308.59 g; W tym cukry: 72.60 g; Błonnik pok.: 26.31 g; Sól: 7.84 g; WW: 28.29 Por.; : 18.11 %; : 62.08 %; Ener. z T: 22.16 %; Ener. z Bł.: 2.65 %; K: 4104.33 mg;	Wartość energetyczna: 2155.82 kcal; Białko ogółem: 109.48 g; Tłuszcz: 53.42 g; Kw. tł. nasy.: 16.46 g; Węglowodany ogółem: 320.41 g; W tym cukry: 86.44 g; Błonnik pok.: 24.36 g; Sól: 6.93 g; WW: 29.65 Por.; : 20.31 %; : 59.45 %; Ener. z T: 22.30 %; Ener. z Bł.: 2.26 %; K: 4488.90 mg;	Wartość energetyczna: 2206.04 kcal; Białko ogółem: 108.54 g; Tłuszcz: 67.52 g; Kw. tł. nasy.: 16.87 g; Węglowodany ogółem: 309.19 g; W tym cukry: 78.95 g; Błonnik pok.: 39.53 g; Sól: 7.43 g; WW: 27.12 Por.; : 19.68 %; : 56.06 %; Ener. z T: 27.55 %; Ener. z Bł.: 3.58 %; K: 4499.37 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-09 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2025-03-03 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Kasza manna na wodzie 300 ml (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 20 g (SOJ.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Chleb bezglutenowy 100 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 20 g (SOJ.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)
	II ŚN	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE.) Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Galaretką o smaku brzoskwiowym 200 g			
	Obiad	Grycikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Grycikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Grycikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 30 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Grycikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 30 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Herbata czarna granulowana z/c 500 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)
	PD	Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.) Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 20 g (SOJ, SEL.) Sałata zielona 10 g			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ.) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 75 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ.) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-09 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2025-03-03 poniedziałek	Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt				Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2716.60 kcal; Białko ogółem: 110.51 g; Tłuszcz: 78.16 g; Kw. tł. nasy.: 29.59 g; Węglowodany ogółem: 406.51 g; W tym cukry: 119.84 g; Błonnik pok.: 26.21 g; Sól: 8.08 g; WW: 38.15 Por.; : 16.27 %; : 59.86 %; Ener. z T: 25.89 %; Ener. z Bł.: 1.93 %; K: 4294.99 mg;	Wartość energetyczna: 2376.79 kcal; Białko ogółem: 86.34 g; Tłuszcz: 66.23 g; Kw. tł. nasy.: 15.15 g; Węglowodany ogółem: 368.61 g; W tym cukry: 76.06 g; Błonnik pok.: 25.72 g; Sól: 9.50 g; WW: 34.33 Por.; : 14.53 %; : 62.03 %; Ener. z T: 25.08 %; Ener. z Bł.: 2.16 %; K: 3236.10 mg;	Wartość energetyczna: 1787.80 kcal; Białko ogółem: 49.41 g; Tłuszcz: 50.58 g; Kw. tł. nasy.: 16.42 g; Węglowodany ogółem: 287.69 g; W tym cukry: 58.18 g; Błonnik pok.: 18.12 g; Sól: 3.12 g; WW: 26.97 Por.; : 11.05 %; : 64.37 %; Ener. z T: 25.46 %; Ener. z Bł.: 2.03 %; K: 2996.22 mg;	Wartość energetyczna: 1705.04 kcal; Białko ogółem: 31.11 g; Tłuszcz: 43.09 g; Kw. tł. nasy.: 13.73 g; Węglowodany ogółem: 302.38 g; W tym cukry: 55.97 g; Błonnik pok.: 18.04 g; Sól: 2.72 g; WW: 28.44 Por.; : 7.30 %; : 70.94 %; Ener. z T: 22.74 %; Ener. z Bł.: 2.12 %; K: 2839.97 mg;	Wartość energetyczna: 887.22 kcal; Białko ogółem: 19.66 g; Tłuszcz: 7.47 g; Kw. tł. nasy.: 0.18 g; Węglowodany ogółem: 184.88 g; W tym cukry: 34.15 g; Błonnik pok.: 2.73 g; Sól: 0.19 g; WW: 18.29 Por.; : 8.86 %; : 83.35 %; Ener. z T: 7.57 %; Ener. z Bł.: 0.62 %; K: 127.46 mg;
2025-03-04 wtorek	Śniadanie Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Śniadanie Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Rukola 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Śniadanie Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Chleb z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Dżem 25 g 2 szt Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Banan 150 g	Śniadanie Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Chleb z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Dżem 25 g 2 szt Rukola 20 g Pomidor 80 g Banan 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Śniadanie Kleik ryżowy na wodzie 200 g Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN Banan 150 g Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE.)	II ŚN Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml Banan 150 g			
Obiad Solferino () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Obiad Solferino (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Obiad Solferino () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Obiad Solferino (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron bezglutenowy niskobiałkowy PKU 180 g Szynka wieprzowa gotowana 30 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Obiad Kleik ryżowy na wodzie 300 g Herbata czarna ekspresowa z/c 500 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	
PD Serek homogenizowany o smaku waniliowym 140g 1 szt (MLE.) Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.)	PD Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g (GLU PSZ, SOJ.) Sałata zielona 10 g				

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-09 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa	
2025-03-04 wtorek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Galaretką drobiową z udźcą kurczaka () 200 g (SEL.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Galaretką drobiową z udźcą kurczaka () 200 g (SEL.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 20 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kleik ryżowy na wodzie 200 g Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2801.92 kcal; Białko ogółem: 131.44 g; Tłuszcz: 71.15 g; Kw. tł. nasy.: 31.41 g; Węglowodany ogółem: 417.55 g; W tym cukry: 132.45 g; Błonnik pok.: 28.63 g; Sól: 8.15 g; WW: 39.05 Por; : 18.76 %; : 59.61 %; Ener. z T: 22.85 %; Ener. z Bł.: 2.04 %; K: 4573.05 mg;	Wartość energetyczna: 2485.32 kcal; Białko ogółem: 111.43 g; Tłuszcz: 58.18 g; Kw. tł. nasy.: 15.53 g; Węglowodany ogółem: 389.18 g; W tym cukry: 96.88 g; Błonnik pok.: 28.82 g; Sól: 8.75 g; WW: 36.02 Por; : 17.93 %; : 62.64 %; Ener. z T: 21.07 %; Ener. z Bł.: 2.32 %; K: 4007.04 mg;	Wartość energetyczna: 1888.59 kcal; Białko ogółem: 50.67 g; Tłuszcz: 43.27 g; Kw. tł. nasy.: 14.20 g; Węglowodany ogółem: 328.74 g; W tym cukry: 104.07 g; Błonnik pok.: 18.61 g; Sól: 2.27 g; WW: 31.15 Por; : 10.73 %; : 69.63 %; Ener. z T: 20.62 %; Ener. z Bł.: 1.97 %; K: 3014.36 mg;	Wartość energetyczna: 1727.67 kcal; Białko ogółem: 32.43 g; Tłuszcz: 40.63 g; Kw. tł. nasy.: 14.15 g; Węglowodany ogółem: 309.91 g; W tym cukry: 94.94 g; Błonnik pok.: 17.39 g; Sól: 1.96 g; WW: 29.32 Por; : 7.51 %; : 71.75 %; Ener. z T: 21.16 %; Ener. z Bł.: 2.01 %; K: 2783.41 mg;	Wartość energetyczna: 887.22 kcal; Białko ogółem: 19.86 g; Tłuszcz: 7.47 g; Kw. tł. nasy.: 0.18 g; Węglowodany ogółem: 184.88 g; W tym cukry: 34.15 g; Błonnik pok.: 2.73 g; Sól: 0.25 g; WW: 18.29 Por; : 8.95 %; : 83.35 %; Ener. z T: 7.57 %; Ener. z Bł.: 0.62 %; K: 159.20 mg;	
2025-03-05 środa	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek a'la homogenizowany 80 g (MLE.) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Płatki ryżowe na wodzie 300 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 80 g (MLE.) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Mandarynka 2 szt Mix sałat 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g (SOJ.) Miód (25g) 2 szt Pomidor 80 g Mandarynka 2 szt Mix sałat 20 g	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)
	II ŚN	Mandarynka 2 szt				
Obiad	Brokułowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml (SEL.) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml		Kleik ryżowy na wodzie 300 g Herbata czarna ekspresowa z/c 500 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-09 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2025-03-05 środa	PD	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g (GLU PSZ, SOJ.) Sałata zielona 10 g			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (RYB, SEL.) Twarożek 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (RYB, SEL.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (RYB, SEL.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 20 g (GLU PSZ, SOJ, SEL. może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
2025-03-06 czwartek	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.) Biszkopty 30g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.)		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Wafle ryżowe 30 g		Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Śniadanie	Wartość energetyczna: 2549.60 kcal; Białko ogółem: 98.78 g; Tłuszcz: 61.00 g; Kw. tł. nasy.: 25.47 g; Węglowodany ogółem: 424.79 g; W tym cukry: 131.26 g; Błonnik pok.: 33.86 g; Sól: 6.34 g; WW: 39.19 Por; : 15.50 %; : 66.65 %; Ener. z T: 21.53 %; Ener. z Bł.: 2.66 %; K: 4804.68 mg;	Wartość energetyczna: 2280.16 kcal; Białko ogółem: 72.52 g; Tłuszcz: 46.76 g; Kw. tł. nasy.: 9.44 g; Węglowodany ogółem: 409.40 g; W tym cukry: 96.39 g; Błonnik pok.: 36.69 g; Sól: 8.47 g; WW: 37.25 Por; : 12.72 %; : 71.82 %; Ener. z T: 18.46 %; Ener. z Bł.: 3.22 %; K: 3899.13 mg;	Wartość energetyczna: 2049.13 kcal; Białko ogółem: 50.75 g; Tłuszcz: 54.59 g; Kw. tł. nasy.: 17.82 g; Węglowodany ogółem: 350.36 g; W tym cukry: 104.92 g; Błonnik pok.: 29.11 g; Sól: 2.88 g; WW: 32.16 Por; : 9.91 %; : 68.39 %; Ener. z T: 23.98 %; Ener. z Bł.: 2.84 %; K: 3840.00 mg;	Wartość energetyczna: 2013.96 kcal; Białko ogółem: 32.68 g; Tłuszcz: 47.90 g; Kw. tł. nasy.: 16.12 g; Węglowodany ogółem: 374.87 g; W tym cukry: 110.51 g; Błonnik pok.: 27.61 g; Sól: 3.24 g; WW: 34.81 Por; : 6.49 %; : 74.45 %; Ener. z T: 21.41 %; Ener. z Bł.: 2.74 %; K: 3634.43 mg;	Wartość energetyczna: 887.22 kcal; Białko ogółem: 19.86 g; Tłuszcz: 7.47 g; Kw. tł. nasy.: 0.18 g; Węglowodany ogółem: 184.88 g; W tym cukry: 34.15 g; Błonnik pok.: 2.73 g; Sól: 0.25 g; WW: 18.29 Por; : 8.95 %; : 83.35 %; Ener. z T: 7.57 %; Ener. z Bł.: 0.62 %; K: 159.20 mg;
		Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Płatki owsiane na wodzie 300 ml (GLU OW.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Dżem 25 g 4 szt Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Banan 150 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (MLE.) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Banan 150 g	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-09 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2025-03-06 czwartek	II ŚN	Banan 150 g				
	Obiad	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (SEL.) Surówka z marchwi i selera b/c () 200 g (MLE, SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (SEL.) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 200 g (SEL.) Surówka z marchwi i selera b/c () 200 g (MLE, SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 150 g (SEL.) Surówka z marchwi i selera b/c () 200 g (MLE, SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Herbata czarna granulowana z/c 500 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)
	PD	Maślanka truskawkowa 150 ml (MLE.) Herbatniki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Makaron z serem 300 g (GLU PSZ, MLE.) Sos jogurtowy naturalny 80 g (MLE.) Mus z jabłek () z/c 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 75 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g Miód (25g) 2 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 20 g Miód (25g) 2 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Bułka maślana 1 szt 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Bułka maślana 1 szt 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
			Wartość energetyczna: 2954.16 kcal; Białko ogółem: 111.91 g; Tłuszcz: 68.85 g; Kw. tł. nasy.: 26.96 g; Węglowodany ogółem: 488.75 g; W tym cukry: 130.92 g; Błonnik pok.: 34.71 g; Sól: 6.72 g; WW: 45.58 Por; : 15.15 %; : 66.18 %; Ener. z T: 20.98 %; Ener. z Bł.: 2.35 %; K: 4316.28 mg;	Wartość energetyczna: 2349.24 kcal; Białko ogółem: 90.76 g; Tłuszcz: 57.12 g; Kw. tł. nasy.: 13.47 g; Węglowodany ogółem: 385.09 g; W tym cukry: 94.74 g; Błonnik pok.: 35.19 g; Sól: 9.41 g; WW: 35.13 Por; : 15.45 %; : 65.57 %; Ener. z T: 21.88 %; Ener. z Bł.: 3.00 %; K: 3881.89 mg;	Wartość energetyczna: 2400.13 kcal; Białko ogółem: 47.19 g; Tłuszcz: 63.62 g; Kw. tł. nasy.: 26.02 g; Węglowodany ogółem: 422.37 g; W tym cukry: 127.71 g; Błonnik pok.: 25.12 g; Sól: 3.19 g; WW: 40.10 Por; : 7.86 %; : 70.39 %; Ener. z T: 23.86 %; Ener. z Bł.: 2.09 %; K: 3505.86 mg;	Wartość energetyczna: 1907.85 kcal; Białko ogółem: 30.29 g; Tłuszcz: 49.14 g; Kw. tł. nasy.: 20.28 g; Węglowodany ogółem: 345.86 g; W tym cukry: 112.76 g; Błonnik pok.: 22.52 g; Sól: 1.80 g; WW: 32.59 Por; : 6.35 %; : 72.51 %; Ener. z T: 23.18 %; Ener. z Bł.: 2.36 %; K: 3252.74 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-09 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa	
2025-03-07 piątek	Śniadanie	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 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	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 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 75 g (<u>SOJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g (<u>SOJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 80 g	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)
	II SN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Galaretka o smaku truskawkowym 200 g			
	Obiad	Dyniowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 50 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 30 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) 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 (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)
	PD	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 20 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g		Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-09 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2025-03-07 piątek	Wartość energetyczna: 2647.44 kcal; Białko ogółem: 123.09 g; Tłuszcz: 65.82 g; Kw. tł. nasy.: 24.95 g; Węglowodany ogółem: 403.25 g; W tym cukry: 131.50 g; Błonnik pok.: 21.85 g; Sól: 6.59 g; WW: 38.39 Por.; : 18.60 %; : 60.93 %; Ener. z T: 22.38 %; Ener. z Bł.: 1.65 %; K: 4515.00 mg;	Wartość energetyczna: 2342.66 kcal; Białko ogółem: 88.57 g; Tłuszcz: 44.73 g; Kw. tł. nasy.: 9.75 g; Węglowodany ogółem: 404.58 g; W tym cukry: 98.21 g; Błonnik pok.: 21.25 g; Sól: 6.28 g; WW: 38.50 Por.; : 15.12 %; : 69.08 %; Ener. z T: 17.18 %; Ener. z Bł.: 1.81 %; K: 3458.72 mg;	Wartość energetyczna: 1995.74 kcal; Białko ogółem: 53.04 g; Tłuszcz: 55.14 g; Kw. tł. nasy.: 18.49 g; Węglowodany ogółem: 327.37 g; W tym cukry: 82.51 g; Błonnik pok.: 18.72 g; Sól: 2.63 g; WW: 30.95 Por.; : 10.63 %; : 65.61 %; Ener. z T: 24.87 %; Ener. z Bł.: 1.88 %; K: 3256.16 mg;	Wartość energetyczna: 1851.15 kcal; Białko ogółem: 34.26 g; Tłuszcz: 43.69 g; Kw. tł. nasy.: 15.24 g; Węglowodany ogółem: 336.54 g; W tym cukry: 91.19 g; Błonnik pok.: 18.72 g; Sól: 2.08 g; WW: 31.98 Por.; : 7.40 %; : 72.72 %; Ener. z T: 21.24 %; Ener. z Bł.: 2.02 %; K: 2995.00 mg;	Wartość energetyczna: 887.22 kcal; Białko ogółem: 19.86 g; Tłuszcz: 7.47 g; Kw. tł. nasy.: 0.18 g; Węglowodany ogółem: 184.88 g; W tym cukry: 34.15 g; Błonnik pok.: 2.73 g; Sól: 0.25 g; WW: 18.29 Por.; : 8.95 %; : 83.35 %; Ener. z T: 7.57 %; Ener. z Bł.: 0.62 %; K: 159.20 mg;
2025-03-08 sobota	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (SOJ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (SOJ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g (SOJ) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Mandarynka 2 szt	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Masło extra 82% 15 g (MLE) Chleb bezglutenowy 100 g Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 20 g (SOJ) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Mandarynka 2 szt	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE)
	II ŚN	II ŚN	II ŚN	II ŚN	II ŚN
	Mandarynka 2 szt Koktajl bananowy 200 ml (MLE)	Mandarynka 2 szt Galaretka o smaku brzoskwiowym 200 g			
	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ) Gulasz wołowy 150 g (GLU PSZ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (SEL) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ) Gulasz wołowy 150 g (GLU PSZ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml (MLE, SEL) Ryż na sypko 180 g Gulasz wołowy 80 g (GLU PSZ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (SEL) Gulasz wołowy 50 g (GLU PSZ) Ryż na sypko 180 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Herbata czarna ekspresowa z/c 500 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE)
	PD	PD	PD	PD	PD
	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml			

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-09 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2025-03-08 sobota	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Twarożek 80 g (MLE.) 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 (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Miód (25g) 1 szt Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 30 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Dżem 25 g 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 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 20 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mix sałat 20 g	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.)	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.)	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2500.50 kcal; Białko ogółem: 113.44 g; Tłuszcz: 60.06 g; Kw. tł. nasy.: 24.19 g; Węglowodany ogółem: 399.95 g; W tym cukry: 114.67 g; Błonnik pok.: 34.33 g; Sól: 8.28 g; WW: 36.62 Por; : 18.15 %; : 63.98 %; Ener. z T: 21.62 %; Ener. z Bł.: 2.75 %; K: 4521.78 mg;	Wartość energetyczna: 2234.50 kcal; Białko ogółem: 86.82 g; Tłuszcz: 39.72 g; Kw. tł. nasy.: 9.45 g; Węglowodany ogółem: 406.12 g; W tym cukry: 143.64 g; Błonnik pok.: 29.40 g; Sól: 7.70 g; WW: 37.68 Por; : 15.54 %; : 72.70 %; Ener. z T: 16.00 %; Ener. z Bł.: 2.63 %; K: 3600.27 mg;	Wartość energetyczna: 2008.83 kcal; Białko ogółem: 49.27 g; Tłuszcz: 53.00 g; Kw. tł. nasy.: 17.76 g; Węglowodany ogółem: 347.59 g; W tym cukry: 87.18 g; Błonnik pok.: 22.20 g; Sól: 3.70 g; WW: 32.59 Por; : 9.81 %; : 69.21 %; Ener. z T: 23.74 %; Ener. z Bł.: 2.21 %; K: 3157.76 mg;	Wartość energetyczna: 1800.84 kcal; Białko ogółem: 35.92 g; Tłuszcz: 41.56 g; Kw. tł. nasy.: 15.56 g; Węglowodany ogółem: 331.99 g; W tym cukry: 106.64 g; Błonnik pok.: 20.97 g; Sól: 2.53 g; WW: 31.13 Por; : 7.98 %; : 73.74 %; Ener. z T: 20.77 %; Ener. z Bł.: 2.33 %; K: 3052.56 mg;	Wartość energetyczna: 887.22 kcal; Białko ogółem: 19.86 g; Tłuszcz: 7.47 g; Kw. tł. nasy.: 0.18 g; Węglowodany ogółem: 184.88 g; W tym cukry: 34.15 g; Błonnik pok.: 2.73 g; Sól: 0.25 g; WW: 18.29 Por; : 8.95 %; : 83.35 %; Ener. z T: 7.57 %; Ener. z Bł.: 0.62 %; K: 159.20 mg;
2025-03-09 niedziela	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser mozzarella 50 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki pszenne na wodzie 300 ml (GLU PSZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią indyczą-wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 75 g (SOJ. SEL.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Banan 150 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (MLE.) Dżem 25 g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Banan 150 g	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)
	II ŚN	Banan 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Banan 150 g Galaretko o smaku truskawkowym 200 g			

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-09 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa	
2025-03-09 niedziela	Obiad	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ryżowa () 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 60 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml (SEL.) Pulpet drobiowy 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki gotowane () 180 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Herbata czarna granulowana z/c 500 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)		
	PD	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (MLE.)	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 200 ml				
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Dżem 25 g 1 szt Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g (SOJ.) Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt					Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2574.87 kcal; Białko ogółem: 124.98 g; Tłuszcz: 70.59 g; Kw. tł. nasy.: 26.91 g; Węglowodany ogółem: 371.35 g; W tym cukry: 125.17 g; Błonnik pok.: 26.35 g; Sól: 8.10 g; WW: 34.50 Por; : 19.42 %; : 57.69 %; Ener. z T: 24.67 %; Ener. z Bł.: 2.05 %; K: 5045.94 mg;	Wartość energetyczna: 2266.18 kcal; Białko ogółem: 93.19 g; Tłuszcz: 49.12 g; Kw. tł. nasy.: 14.01 g; Węglowodany ogółem: 374.28 g; W tym cukry: 98.65 g; Błonnik pok.: 27.13 g; Sól: 7.88 g; WW: 34.80 Por; : 16.45 %; : 66.06 %; Ener. z T: 19.51 %; Ener. z Bł.: 2.39 %; K: 4105.80 mg;	Wartość energetyczna: 1686.62 kcal; Białko ogółem: 51.79 g; Tłuszcz: 49.72 g; Kw. tł. nasy.: 20.59 g; Węglowodany ogółem: 262.87 g; W tym cukry: 61.30 g; Błonnik pok.: 18.51 g; Sól: 4.12 g; WW: 24.42 Por; : 12.28 %; : 62.34 %; Ener. z T: 26.53 %; Ener. z Bł.: 2.20 %; K: 3530.86 mg;	Wartość energetyczna: 1692.76 kcal; Białko ogółem: 36.24 g; Tłuszcz: 43.48 g; Kw. tł. nasy.: 18.29 g; Węglowodany ogółem: 295.26 g; W tym cukry: 88.24 g; Błonnik pok.: 18.65 g; Sól: 2.74 g; WW: 27.75 Por; : 8.56 %; : 69.77 %; Ener. z T: 23.12 %; Ener. z Bł.: 2.20 %; K: 3425.63 mg;	Wartość energetyczna: 887.22 kcal; Białko ogółem: 19.66 g; Tłuszcz: 7.47 g; Kw. tł. nasy.: 0.18 g; Węglowodany ogółem: 184.88 g; W tym cukry: 34.15 g; Błonnik pok.: 2.73 g; Sól: 0.19 g; WW: 18.29 Por; : 8.86 %; : 83.35 %; Ener. z T: 7.57 %; Ener. z Bł.: 0.62 %; K: 127.46 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-09 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa	
2025-03-03 poniedziałek	Śniadanie	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Płatki jęczmienne na mleku 250 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 25 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Kiwi 1 szt 1 szt
	II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Kiwi 1 szt 1 szt			
	Obiad	Marchewkowa z ziemniakami (bez mleka) 300 g (GLU PSZ, SEL.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Grysikowa () 250 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 90 g Zrazik drobiowy z udzca pieczony mielony 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 50 g Brokuł gotowany* 50 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udzca pieczony mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udzca pieczony mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Ryżowa () 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udzca gotowany mielony (bez glutenu) 100 g (JAJ.) Sos jarzynowy (bez glutenu) () 80 ml (SEL.) Brokuł gotowany* 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Podpiomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.) Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.)			
	Kolacja	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ.) Paszтет z soczewicy () 40 g (GLU PSZ, JAJ.) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paszтет z soczewicy () 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ.) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paszтет z soczewicy () 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ.) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ.) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-09 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa	
2025-03-03 poniedziałek	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt		
		Wartość energetyczna: 1061.16 kcal; Białko ogółem: 22.98 g; Tłuszcz: 7.81 g; Kw. tł. nasy.: 0.25 g; Węglowodany ogółem: 226.10 g; W tym cukry: 45.55 g; Błonnik pok.: 6.20 g; Sól: 0.70 g; WW: 22.07 Por; : 8.66 %; : 85.23 %; Ener. z T: 6.63 %; Ener. z Bł.: 1.17 %; K: 603.40 mg;	Wartość energetyczna: 1895.44 kcal; Białko ogółem: 71.02 g; Tłuszcz: 59.49 g; Kw. tł. nasy.: 22.28 g; Węglowodany ogółem: 281.62 g; W tym cukry: 93.83 g; Błonnik pok.: 19.94 g; Sól: 4.70 g; WW: 26.32 Por; : 14.99 %; : 59.43 %; Ener. z T: 28.25 %; Ener. z Bł.: 2.10 %; K: 3128.31 mg;	Wartość energetyczna: 2713.69 kcal; Białko ogółem: 103.76 g; Tłuszcz: 85.71 g; Kw. tł. nasy.: 26.67 g; Węglowodany ogółem: 400.87 g; W tym cukry: 103.10 g; Błonnik pok.: 33.83 g; Sól: 7.76 g; WW: 36.86 Por; : 15.29 %; : 59.09 %; Ener. z T: 28.42 %; Ener. z Bł.: 2.49 %; K: 4749.48 mg;	Wartość energetyczna: 2666.69 kcal; Białko ogółem: 102.51 g; Tłuszcz: 85.01 g; Kw. tł. nasy.: 26.34 g; Węglowodany ogółem: 393.87 g; W tym cukry: 103.45 g; Błonnik pok.: 37.73 g; Sól: 7.96 g; WW: 35.76 Por; : 15.38 %; : 59.08 %; Ener. z T: 28.69 %; Ener. z Bł.: 2.83 %; K: 4968.98 mg;	Wartość energetyczna: 2174.51 kcal; Białko ogółem: 84.14 g; Tłuszcz: 65.58 g; Kw. tł. nasy.: 23.60 g; Węglowodany ogółem: 317.84 g; W tym cukry: 78.72 g; Błonnik pok.: 18.61 g; Sól: 4.55 g; WW: 30.03 Por; : 15.48 %; : 58.47 %; Ener. z T: 27.14 %; Ener. z Bł.: 1.71 %; K: 3986.27 mg;	
2025-03-04 wtorek	Śniadanie	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE) Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Rukola 20 g Papryka świeża 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Rukola 20 g Papryka świeża 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Rukola 20 g Papryka świeża 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Rukola 20 g Papryka świeża 80 g Banan 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	
	II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Kleik ryżowy na wodzie 200 g		Banan 150 g			
	Obiad	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml (SEL) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami () 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 90 g (GLU PSZ) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ) Dyńia duszona z olejem* 50 g (GLU PSZ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 50 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 180 g (GLU PSZ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami (bez glutenu)*() 300 ml (MLE, SEL) Makaron bezglutenowy 180 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy (bez glutenu)* 80 ml Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dyńia 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 (GLU PSZ, SOJ, MLE) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Serek homogenizowany o smaku waniliowym 140g 1 szt (MLE) Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02)		Jogurt brzoskwiowy 150g 1 szt (MLE) Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02)			

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-09 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2025-03-04 wtorek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kleik ryżowy na wodzie 200 g Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) 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 razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Galaretki drobiowa z udźca kurczaka () 200 g (SEL.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Galaretki drobiowa z udźca kurczaka () 200 g (SEL.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			
		Wartość energetyczna: 1065.96 kcal; Białko ogółem: 22.96 g; Tłuszcz: 7.83 g; Kw. tł. nasy.: 0.25 g; Węglowodany ogółem: 226.66 g; W tym cukry: 44.09 g; Błonnik pok.: 4.91 g; Sól: 0.67 g; WW: 22.27 Por; : 8.61 %; : 85.05 %; Ener. z T: 6.61 %; Ener. z Bł.: 0.92 %; K: 286.12 mg;	Wartość energetyczna: 1954.90 kcal; Białko ogółem: 77.67 g; Tłuszcz: 51.77 g; Kw. tł. nasy.: 24.94 g; Węglowodany ogółem: 301.03 g; W tym cukry: 109.62 g; Błonnik pok.: 19.05 g; Sól: 4.21 g; WW: 28.42 Por; : 15.89 %; : 61.60 %; Ener. z T: 23.83 %; Ener. z Bł.: 1.95 %; K: 2884.40 mg;	Wartość energetyczna: 2625.58 kcal; Białko ogółem: 117.91 g; Tłuszcz: 63.62 g; Kw. tł. nasy.: 28.05 g; Węglowodany ogółem: 404.21 g; W tym cukry: 115.72 g; Błonnik pok.: 26.61 g; Sól: 7.36 g; WW: 37.96 Por; : 17.96 %; : 61.58 %; Ener. z T: 21.81 %; Ener. z Bł.: 2.03 %; K: 3674.58 mg;	Wartość energetyczna: 2574.19 kcal; Białko ogółem: 123.44 g; Tłuszcz: 68.16 g; Kw. tł. nasy.: 28.85 g; Węglowodany ogółem: 378.10 g; W tym cukry: 116.20 g; Błonnik pok.: 44.01 g; Sól: 9.26 g; WW: 33.60 Por; : 19.18 %; : 58.75 %; Ener. z T: 23.83 %; Ener. z Bł.: 3.42 %; K: 4822.40 mg;	Wartość energetyczna: 2205.69 kcal; Białko ogółem: 95.37 g; Tłuszcz: 61.02 g; Kw. tł. nasy.: 24.42 g; Węglowodany ogółem: 323.24 g; W tym cukry: 88.03 g; Błonnik pok.: 22.04 g; Sól: 6.96 g; WW: 30.13 Por; : 17.30 %; : 58.62 %; Ener. z T: 24.90 %; Ener. z Bł.: 2.00 %; K: 3713.92 mg;
2025-03-05 środa	Śniadanie	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Makaron na mleku 250 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser żółty 25 g (MLE.) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Mandarynka 2 szt Mix sałat 20 g
	II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Mandarynka 2 szt			
	Obiad	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml (SEL.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 250 ml (MLE, SEL.) Pierogi leniwe 200 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mus z jabłek () b/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Pierogi leniwe 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mus z jabłek () b/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g (MLE, SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Gulasz warzywny z ciecierzycą (bez glutenu) * 150 g (SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g (MLE, SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-09 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa	
2025-03-05 środa	PD	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (MLE)				
	Kolacja	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 40 g (RYB, SEL) Twarożek 50 g (MLE) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (RYB, SEL) Twarożek 50 g (MLE) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g (RYB, SEL) Twarożek 50 g (MLE) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g (RYB, SEL) Twarożek 50 g (MLE) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)	
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE) Biszkopy 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ)				Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE) Wafle ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 1065.96 kcal; Białko ogółem: 22.96 g; Tłuszcz: 7.83 g; Kw. tł. nasy.: 0.25 g; Węglowodany ogółem: 226.66 g; W tym cukry: 44.09 g; Błonnik pok.: 4.91 g; Sól: 0.67 g; WW: 22.27 Por.; : 8.61 %; : 85.05 %; Ener. z T: 6.61 %; Ener. z Bł.: 0.92 %; K: 286.12 mg;	Wartość energetyczna: 2022.22 kcal; Białko ogółem: 78.96 g; Tłuszcz: 54.52 g; Kw. tł. nasy.: 28.91 g; Węglowodany ogółem: 319.43 g; W tym cukry: 108.25 g; Błonnik pok.: 16.53 g; Sól: 3.17 g; WW: 30.37 Por.; : 15.62 %; : 63.19 %; Ener. z T: 24.26 %; Ener. z Bł.: 1.63 %; K: 2599.64 mg;	Wartość energetyczna: 2612.91 kcal; Białko ogółem: 107.33 g; Tłuszcz: 70.07 g; Kw. tł. nasy.: 35.91 g; Węglowodany ogółem: 406.48 g; W tym cukry: 112.63 g; Błonnik pok.: 21.91 g; Sól: 5.70 g; WW: 38.55 Por.; : 16.43 %; : 62.23 %; Ener. z T: 24.14 %; Ener. z Bł.: 1.68 %; K: 3013.93 mg;	Wartość energetyczna: 2661.17 kcal; Białko ogółem: 93.88 g; Tłuszcz: 86.33 g; Kw. tł. nasy.: 37.43 g; Węglowodany ogółem: 407.82 g; W tym cukry: 118.56 g; Błonnik pok.: 46.69 g; Sól: 8.21 g; WW: 36.23 Por.; : 14.11 %; : 61.30 %; Ener. z T: 29.20 %; Ener. z Bł.: 3.51 %; K: 5097.32 mg;	Wartość energetyczna: 2554.22 kcal; Białko ogółem: 74.85 g; Tłuszcz: 87.60 g; Kw. tł. nasy.: 34.44 g; Węglowodany ogółem: 378.57 g; W tym cukry: 90.69 g; Błonnik pok.: 30.77 g; Sól: 5.56 g; WW: 34.83 Por.; : 11.72 %; : 59.29 %; Ener. z T: 30.87 %; Ener. z Bł.: 2.41 %; K: 4265.26 mg;	
2025-03-06 czwartek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kleik ryżowy na wodzie 200 g Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE)	Płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU OW) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ZYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Banan 150 g	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-09 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa	
2025-03-06 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	Barszcz biały z ziemniakami () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u>) Risotto (ryż brązowy) z mięsem wieprzowym i warzywami () 200 g (<u>SEL</u>) Surówka z marchwi i selera b/c () 100 g (<u>MLE, SEL</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>) Risotto (ryż brązowy) z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (<u>SEL</u>) Surówka z marchwi i selera b/c () 200 g (<u>MLE, SEL</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez glutenu) () 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Risotto (ryż brązowy) z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (<u>SEL</u>) Surówka z marchwi i selera b/c () 200 g (<u>MLE, SEL</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml		
	PD	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Maślanka truskawkowa 100 ml (<u>MLE</u>) Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>)	Maślanka truskawkowa 150 ml (<u>MLE</u>) Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>)			
	Kolacja	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Makaron z serem 200 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Sos jogurtowy naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Makaron z serem 300 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Sos jogurtowy naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Makaron bezglutenowy z serem 300 g (<u>MLE</u>) Sos jogurtowy naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g		
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Bułka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)			Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	
		Wartość energetyczna: 1139.04 kcal; Białko ogółem: 24.68 g; Tłuszcz: 7.87 g; Kw. tł. nasy.: 0.24 g; Węglowodany ogółem: 244.19 g; W tym cukry: 44.54 g; Błonnik pok.: 7.01 g; Sól: 0.67 g; WW: 23.82 Por.; : 8.67 %; : 85.75 %; Ener. z T: 6.22 %; Ener. z Bł.: 1.23 %; K: 1040.31 mg;	Wartość energetyczna: 2320.58 kcal; Białko ogółem: 81.96 g; Tłuszcz: 56.00 g; Kw. tł. nasy.: 23.22 g; Węglowodany ogółem: 383.56 g; W tym cukry: 119.84 g; Błonnik pok.: 28.97 g; Sól: 4.42 g; WW: 35.61 Por.; : 14.13 %; : 66.11 %; Ener. z T: 21.72 %; Ener. z Bł.: 2.50 %; K: 3450.34 mg;	Wartość energetyczna: 2943.13 kcal; Białko ogółem: 112.51 g; Tłuszcz: 69.65 g; Kw. tł. nasy.: 27.49 g; Węglowodany ogółem: 483.03 g; W tym cukry: 134.20 g; Błonnik pok.: 42.78 g; Sól: 6.61 g; WW: 44.19 Por.; : 15.29 %; : 65.65 %; Ener. z T: 21.30 %; Ener. z Bł.: 2.91 %; K: 4537.68 mg;	Wartość energetyczna: 2889.73 kcal; Białko ogółem: 112.61 g; Tłuszcz: 69.85 g; Kw. tł. nasy.: 27.49 g; Węglowodany ogółem: 470.50 g; W tym cukry: 125.02 g; Błonnik pok.: 45.33 g; Sól: 6.39 g; WW: 42.69 Por.; : 15.59 %; : 65.13 %; Ener. z T: 21.76 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 4676.98 mg;	Wartość energetyczna: 2407.94 kcal; Białko ogółem: 83.83 g; Tłuszcz: 59.96 g; Kw. tł. nasy.: 22.82 g; Węglowodany ogółem: 394.06 g; W tym cukry: 126.48 g; Błonnik pok.: 34.79 g; Sól: 3.86 g; WW: 36.05 Por.; : 13.92 %; : 65.46 %; Ener. z T: 22.41 %; Ener. z Bł.: 2.89 %; K: 4066.01 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-09 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa	
2025-03-07 piątek	Śniadanie	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki kukurydziane na mleku 250 ml (MLE) Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE) Dżem 25 g 1 szt Kielki rzodkiewki 20 g Pomidor 80 g	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml (MLE) Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Dżem 25 g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE) Kielki rzodkiewki 20 g Pomidor 80 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Kielki rzodkiewki 20 g	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml (MLE) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Wafle ryżowe 60 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE) Dżem 25 g 1 szt Kielki rzodkiewki 20 g Pomidor 80 g Jabłko 150 g	
	II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Jabłko 150 g				
	Obiad	Grysikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 90 g Łosoś pieczony 60 g (RYB) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g (RYB) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml		Dyniowa z makaronem (bez glutenu) () 300 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g (RYB) Sos cytrynowy (bez glutenu) 80 ml (MLE) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Szpinak gotowany z olejem (bez glutenu)* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
	PD	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE)				
	Kolacja	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z jaj 40 g (JAJ, MLE) Miód (25g) 1 szt 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 (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z jaj 80 g (JAJ, MLE) Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z jaj 80 g (JAJ, MLE) Hummus 50 g (SEZ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z jaj 80 g (JAJ, MLE) Hummus 50 g (SEZ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g				

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-09 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2025-03-07 piątek	Wartość energetyczna: 1067.54 kcal; Białko ogółem: 23.52 g; Tłuszcz: 7.96 g; Kw. tł. nasy.: 0.25 g; Węglowodany ogółem: 226.17 g; W tym cukry: 44.06 g; Błonnik pok.: 4.93 g; Sól: 0.67 g; WW: 22.20 Por.: 8.81 %; : 84.74 %; Ener. z T: 6.71 %; Ener. z Bł.: 0.92 %; K: 287.24 mg;	Wartość energetyczna: 2011.74 kcal; Białko ogółem: 88.28 g; Tłuszcz: 52.27 g; Kw. tł. nasy.: 21.82 g; Węglowodany ogółem: 306.45 g; W tym cukry: 127.46 g; Błonnik pok.: 17.05 g; Sól: 5.75 g; WW: 29.07 Por.: 17.55 %; : 60.93 %; Ener. z T: 23.38 %; Ener. z Bł.: 1.69 %; K: 3205.38 mg;	Wartość energetyczna: 2679.81 kcal; Białko ogółem: 122.65 g; Tłuszcz: 66.45 g; Kw. tł. nasy.: 24.87 g; Węglowodany ogółem: 411.32 g; W tym cukry: 137.86 g; Błonnik pok.: 26.42 g; Sól: 8.24 g; WW: 38.59 Por.: 18.31 %; : 61.40 %; Ener. z T: 22.32 %; Ener. z Bł.: 1.97 %; K: 4661.28 mg;	Wartość energetyczna: 2651.14 kcal; Białko ogółem: 122.71 g; Tłuszcz: 79.22 g; Kw. tł. nasy.: 25.13 g; Węglowodany ogółem: 380.53 g; W tym cukry: 133.68 g; Błonnik pok.: 36.95 g; Sól: 8.35 g; WW: 34.49 Por.: 18.51 %; : 57.41 %; Ener. z T: 26.89 %; Ener. z Bł.: 2.79 %; K: 4969.12 mg;	Wartość energetyczna: 2450.66 kcal; Białko ogółem: 99.96 g; Tłuszcz: 75.13 g; Kw. tł. nasy.: 20.71 g; Węglowodany ogółem: 347.59 g; W tym cukry: 102.93 g; Błonnik pok.: 22.72 g; Sól: 6.13 g; WW: 32.49 Por.: 16.31 %; : 56.73 %; Ener. z T: 27.59 %; Ener. z Bł.: 1.85 %; K: 3885.86 mg;
2025-03-08 sobota	Śniadanie	II ŚN	Obiad	PD	
	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Kasza manna na mleku 250 ml (GLU PSZ, MLE.) Mus z malin* 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g Ser żółty 25 g (MLE.) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata lodowa 20 g Ketchup 20 g (SEL.)	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Mus z malin* 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser żółty 25 g (MLE.) Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata lodowa 20 g Ketchup 20 g (SEL.)	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser żółty 25 g (MLE.) Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g Ketchup 20 g (SEL.) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata lodowa 20 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozdz.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (SOJ.) Ser żółty 25 g (MLE.) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata lodowa 20 g Mandarynka 2 szt
	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Mandarynka 2 szt			
	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami - dieta () 250 ml (MLE, SEL.) Ryż na sypko 90 g Gulasz wołowy 80 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml (MLE, SEL.) Ryż na sypko 180 g Gulasz wołowy 150 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza gryczana 180 g Gulasz wołowy 150 g (GLU PSZ.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami (bez glutenu) * 300 ml (SEL.) Ryż na sypko 180 g Gulasz wołowy (bez glutenu) 150 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Pudding z nasion chia z mango 200 g (MLE.)		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-09 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2025-03-08 sobota	Kolacja	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Twarożek 80 g (MLE) 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 (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Twarożek 80 g (MLE) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Twarożek 80 g (MLE) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 25 g Twarożek 80 g (MLE) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2)			Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt
		Wartość energetyczna: 1139.04 kcal; Białko ogółem: 24.78 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: 0.70 g; WW: 23.82 Por; : 8.70 %; : 85.75 %; Ener. z T: 6.22 %; Ener. z Bł.: 1.23 %; K: 1056.18 mg;	Wartość energetyczna: 2111.97 kcal; Białko ogółem: 90.74 g; Tłuszcz: 73.03 g; Kw. tł. nasy.: 32.64 g; Węglowodany ogółem: 282.64 g; W tym cukry: 98.50 g; Błonnik pok.: 22.27 g; Sól: 6.09 g; WW: 26.10 Por; : 17.19 %; : 53.53 %; Ener. z T: 31.12 %; Ener. z Bł.: 2.11 %; K: 3409.30 mg;	Wartość energetyczna: 2720.44 kcal; Białko ogółem: 116.40 g; Tłuszcz: 81.56 g; Kw. tł. nasy.: 34.78 g; Węglowodany ogółem: 393.38 g; W tym cukry: 110.28 g; Błonnik pok.: 30.03 g; Sól: 8.26 g; WW: 36.38 Por; : 17.12 %; : 57.84 %; Ener. z T: 26.98 %; Ener. z Bł.: 2.21 %; K: 4335.42 mg;	Wartość energetyczna: 2646.82 kcal; Białko ogółem: 116.60 g; Tłuszcz: 90.51 g; Kw. tł. nasy.: 34.05 g; Węglowodany ogółem: 358.06 g; W tym cukry: 78.25 g; Błonnik pok.: 46.69 g; Sól: 9.29 g; WW: 31.17 Por; : 17.62 %; : 54.11 %; Ener. z T: 30.78 %; Ener. z Bł.: 3.53 %; K: 4315.83 mg;	Wartość energetyczna: 2289.09 kcal; Białko ogółem: 91.37 g; Tłuszcz: 71.48 g; Kw. tł. nasy.: 25.64 g; Węglowodany ogółem: 337.89 g; W tym cukry: 101.44 g; Błonnik pok.: 21.24 g; Sól: 5.20 g; WW: 31.70 Por; : 15.97 %; : 59.04 %; Ener. z T: 28.11 %; Ener. z Bł.: 1.86 %; K: 3225.45 mg;
2025-03-09 niedziela	Śniadanie	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE)	Płatki pszenne na mleku 250 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Ser mozzarella 40 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Ser mozzarella 50 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Ser mozzarella 50 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE) Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Ser mozzarella 50 g (MLE) Szynka z piersią indyczą-wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 25 g (SOJ, SEL) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Banan 150 g
	II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Kiwi 1 szt 1 szt			

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-09 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2025-03-09 niedziela	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 Pieczone nuggetsy z kurczaka 50 g (<u>JAJ</u>) Brokuł gotowany* 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 Pieczone nuggetsy z kurczaka 100 g (<u>JAJ</u>) Surówka Coleslaw b/c () 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR</u>) Brokuł gotowany* 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 udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Surówka Coleslaw b/c () 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR</u>) Brokuł gotowany* 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 udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Surówka Coleslaw b/c () 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 200 ml			
	Kolacja	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Rukola 20 g
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			
		Wartość energetyczna: 1065.96 kcal; Białko ogółem: 22.86 g; Tłuszcz: 7.83 g; Kw. tł. nasy.: 0.25 g; Węglowodany ogółem: 226.66 g; W tym cukry: 44.09 g; Błonnik pok.: 4.91 g; Sól: 0.64 g; WW: 22.27 Por; : 8.58 %; : 85.05 %; Ener. z T: 6.61 %; Ener. z Bł.: 0.92 %; K: 270.25 mg;	Wartość energetyczna: 1696.43 kcal; Białko ogółem: 72.47 g; Tłuszcz: 46.48 g; Kw. tł. nasy.: 16.68 g; Węglowodany ogółem: 254.86 g; W tym cukry: 96.58 g; Błonnik pok.: 19.36 g; Sól: 4.69 g; WW: 23.63 Por; : 17.09 %; : 60.09 %; Ener. z T: 24.66 %; Ener. z Bł.: 2.28 %; K: 2689.27 mg;	Wartość energetyczna: 2415.58 kcal; Białko ogółem: 105.76 g; Tłuszcz: 64.64 g; Kw. tł. nasy.: 19.12 g; Węglowodany ogółem: 364.50 g; W tym cukry: 105.41 g; Błonnik pok.: 29.15 g; Sól: 7.69 g; WW: 33.64 Por; : 17.51 %; : 60.36 %; Ener. z T: 24.08 %; Ener. z Bł.: 2.41 %; K: 3951.55 mg;	Wartość energetyczna: 2285.46 kcal; Białko ogółem: 108.68 g; Tłuszcz: 68.02 g; Kw. tł. nasy.: 23.21 g; Węglowodany ogółem: 327.79 g; W tym cukry: 97.53 g; Błonnik pok.: 39.53 g; Sól: 7.36 g; WW: 28.97 Por; : 19.02 %; : 57.37 %; Ener. z T: 26.79 %; Ener. z Bł.: 3.46 %; K: 4504.74 mg;	Wartość energetyczna: 2274.97 kcal; Białko ogółem: 91.05 g; Tłuszcz: 73.55 g; Kw. tł. nasy.: 22.42 g; Węglowodany ogółem: 318.71 g; W tym cukry: 95.97 g; Błonnik pok.: 21.18 g; Sól: 3.97 g; WW: 29.87 Por; : 16.01 %; : 56.04 %; Ener. z T: 29.10 %; Ener. z Bł.: 1.86 %; K: 4222.97 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-09 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych	
2025-03-03 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JĘCZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU, PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Hummus 80 g (SEZ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Kiwi 1 szt 1 szt	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JĘCZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU, PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Dzem 25 g 1 szt	Płatki jęczmienne na mleku 250 ml (MLE, GLU, JĘCZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 25 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JĘCZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JĘCZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU, PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
	II ŚN		Jabłko pieczone 150 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		
	Obiad	Grysikowa () 300 ml (GLU, PSZ, SEL.) Kotlety gryczane z ciecierz. () 300 g (GLU, PSZ.) Sos jarzynowy () 80 ml (GLU, PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (GLU, PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (GLU, PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 80 ml (GLU, PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Grysikowa () 250 ml (GLU, PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 90 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 50 g (GLU, PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 80 ml (GLU, PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 50 g Brokuł gotowany* 50 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (GLU, PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (GLU, PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 80 ml (GLU, PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (GLU, PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (GLU, PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 80 ml (GLU, PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml
	PD		Podpłomyki b/c 20 g (GLU, PSZ, MLE.)	Podpłomyki b/c 20 g (GLU, PSZ, MLE.) Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.)		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paszтет z soczewicy () 80 g (GLU, PSZ, JAJ.) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 80 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU, PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ.)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ.) Pasta z twarogu z koperkiem 40 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU, PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-09 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych	
2025-03-03 poniedziałek	PN	Wafle ryżowe 30 g Dzem 25 g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 3135.81 kcal; Białko ogółem: 100.30 g; Tłuszcz: 127.31 g; Kw. tł. nasy.: 26.48 g; Węglowodany ogółem: 409.16 g; W tym cukry: 85.87 g; Błonnik pok.: 40.84 g; Sól: 7.05 g; WW: 36.89 Por.; : 12.79 %; : 52.19 %; Ener. z T: 36.54 %; Ener. z Bł.: 2.60 %; K: 3580.37 mg;	Wartość energetyczna: 2286.71 kcal; Białko ogółem: 91.03 g; Tłuszcz: 60.54 g; Kw. tł. nasy.: 22.44 g; Węglowodany ogółem: 355.16 g; W tym cukry: 87.20 g; Błonnik pok.: 22.29 g; Sól: 6.72 g; WW: 33.38 Por.; : 15.92 %; : 62.13 %; Ener. z T: 23.83 %; Ener. z Bł.: 1.95 %; K: 3478.04 mg;	Wartość energetyczna: 1786.32 kcal; Białko ogółem: 70.97 g; Tłuszcz: 53.58 g; Kw. tł. nasy.: 22.49 g; Węglowodany ogółem: 264.84 g; W tym cukry: 86.14 g; Błonnik pok.: 17.33 g; Sól: 4.64 g; WW: 24.86 Por.; : 15.89 %; : 59.30 %; Ener. z T: 26.99 %; Ener. z Bł.: 1.94 %; K: 2705.28 mg;	Wartość energetyczna: 2515.20 kcal; Białko ogółem: 103.84 g; Tłuszcz: 74.13 g; Kw. tł. nasy.: 27.20 g; Węglowodany ogółem: 371.95 g; W tym cukry: 94.84 g; Błonnik pok.: 26.17 g; Sól: 7.85 g; WW: 34.68 Por.; : 16.51 %; : 59.15 %; Ener. z T: 26.52 %; Ener. z Bł.: 2.08 %; K: 4011.06 mg;	Wartość energetyczna: 2178.63 kcal; Białko ogółem: 90.57 g; Tłuszcz: 59.30 g; Kw. tł. nasy.: 22.49 g; Węglowodany ogółem: 330.30 g; W tym cukry: 68.28 g; Błonnik pok.: 23.67 g; Sól: 6.74 g; WW: 30.73 Por.; : 16.63 %; : 60.64 %; Ener. z T: 24.50 %; Ener. z Bł.: 2.17 %; K: 3810.56 mg;
2025-03-04 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Hummus 80 g (SEZ.) Rukola 20 g Papryka świeża 80 g Banan 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Rukola 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Rukola 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Rukola 20 g Pomidor b/skórki 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Banan 150 g
	II ŚN	Banan 150 g				
Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem żółtym* 300 g (GLU PSZ, MLE.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Solferino () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Dyńia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Solferino () 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 90 g (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Solferino () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Dyńia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml		
PD		Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE.)	Serek homogenizowany o smaku waniliowym 140g 1 szt (MLE.) Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.)			

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-09 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych	
2025-03-04 wtorek	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.</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>) Dżem 25 g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.</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 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2634.19 kcal; Białko ogółem: 75.02 g; Tłuszcz: 103.18 g; Kw. tł. nasy.: 30.98 g; Węglowodany ogółem: 356.46 g; W tym cukry: 98.54 g; Błonnik pok.: 38.23 g; Sól: 8.99 g; WW: 31.97 Por.; : 11.39 %; : 54.13 %; Ener. z T: 35.25 %; Ener. z Bł.: 2.90 %; K: 3278.75 mg;	Wartość energetyczna: 2445.73 kcal; Białko ogółem: 112.29 g; Tłuszcz: 55.48 g; Kw. tł. nasy.: 26.31 g; Węglowodany ogółem: 378.85 g; W tym cukry: 119.99 g; Błonnik pok.: 18.51 g; Sól: 6.34 g; WW: 36.16 Por.; : 18.37 %; : 61.96 %; Ener. z T: 20.42 %; Ener. z Bł.: 1.51 %; K: 3770.65 mg;	Wartość energetyczna: 1963.55 kcal; Białko ogółem: 77.39 g; Tłuszcz: 51.16 g; Kw. tł. nasy.: 24.90 g; Węglowodany ogółem: 302.94 g; W tym cukry: 110.77 g; Błonnik pok.: 17.90 g; Sól: 4.20 g; WW: 28.67 Por.; : 15.77 %; : 61.71 %; Ener. z T: 23.45 %; Ener. z Bł.: 1.82 %; K: 3033.35 mg;	Wartość energetyczna: 2648.25 kcal; Białko ogółem: 117.99 g; Tłuszcz: 62.64 g; Kw. tł. nasy.: 28.00 g; Węglowodany ogółem: 408.94 g; W tym cukry: 118.42 g; Błonnik pok.: 25.33 g; Sól: 7.34 g; WW: 38.50 Por.; : 17.82 %; : 61.77 %; Ener. z T: 21.29 %; Ener. z Bł.: 1.91 %; K: 3895.64 mg;	Wartość energetyczna: 2308.85 kcal; Białko ogółem: 108.38 g; Tłuszcz: 51.78 g; Kw. tł. nasy.: 23.96 g; Węglowodany ogółem: 358.28 g; W tym cukry: 102.47 g; Błonnik pok.: 22.53 g; Sól: 6.09 g; WW: 33.68 Por.; : 18.78 %; : 62.07 %; Ener. z T: 20.19 %; Ener. z Bł.: 1.95 %; K: 3988.30 mg;	
2025-03-05 środa	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Mandarynka 2 szt Mix sałat 20 g	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt	Makaron na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ. 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>) Serek a'la homogenizowany 40 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Mix sałat 20 g
	II ŚN		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Mandarynka 2 szt		
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g (<u>MLE. SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL. SEL.</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ. SEL.</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 250 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Pierogi leniwe 200 g (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Mus z jabłek () b/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Pierogi leniwe 300 g (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Mus z jabłek () b/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ. SEL.</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-09 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych
2025-03-05 środa	PD	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)				
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 40 g (<u>RYB, SEL.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)
2025-03-06 czwartek	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>) Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u>)	Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u>)	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>) Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u>)		
	Śniadanie	Wartość energetyczna: 2520.69 kcal; Białko ogółem: 87.01 g; Tłuszcz: 81.90 g; Kw. tł. nasy.: 35.05 g; Węglowodany ogółem: 386.84 g; W tym cukry: 100.44 g; Błonnik pok.: 41.55 g; Sól: 8.44 g; WW: 34.61 Por; : 13.81 %; : 61.39 %; Ener. z T: 29.24 %; Ener. z Bł.: 3.30 %; K: 4534.56 mg;	Wartość energetyczna: 2412.29 kcal; Białko ogółem: 101.33 g; Tłuszcz: 57.78 g; Kw. tł. nasy.: 23.36 g; Węglowodany ogółem: 391.85 g; W tym cukry: 114.49 g; Błonnik pok.: 26.18 g; Sól: 5.23 g; WW: 36.67 Por; : 16.80 %; : 64.98 %; Ener. z T: 21.56 %; Ener. z Bł.: 2.17 %; K: 3999.12 mg;	Wartość energetyczna: 1975.44 kcal; Białko ogółem: 78.70 g; Tłuszcz: 48.72 g; Kw. tł. nasy.: 24.98 g; Węglowodany ogółem: 320.29 g; W tym cukry: 109.73 g; Błonnik pok.: 16.56 g; Sól: 2.68 g; WW: 30.46 Por; : 15.94 %; : 64.86 %; Ener. z T: 22.20 %; Ener. z Bł.: 1.68 %; K: 2654.76 mg;	Wartość energetyczna: 2518.82 kcal; Białko ogółem: 106.78 g; Tłuszcz: 58.49 g; Kw. tł. nasy.: 28.04 g; Węglowodany ogółem: 408.08 g; W tym cukry: 115.50 g; Błonnik pok.: 21.94 g; Sól: 4.71 g; WW: 38.73 Por; : 16.96 %; : 64.80 %; Ener. z T: 20.90 %; Ener. z Bł.: 1.74 %; K: 3116.12 mg;	Wartość energetyczna: 2429.53 kcal; Białko ogółem: 108.19 g; Tłuszcz: 60.37 g; Kw. tł. nasy.: 24.40 g; Węglowodany ogółem: 385.03 g; W tym cukry: 99.71 g; Błonnik pok.: 29.27 g; Sól: 5.35 g; WW: 35.70 Por; : 17.81 %; : 63.39 %; Ener. z T: 22.36 %; Ener. z Bł.: 2.41 %; K: 4466.02 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-09 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych
2025-03-06 czwartek	II ŚN	Banan 150 g				
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (GLUPSZ, MLE, SEL, GLU ZYT.) Risotto (ryż brązowy) wegetariańskie* 300 g (SEL.) Surówka z marchwi i selera b/c () 200 g (MLE, SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 180 g Sos własny () 80 ml (GLUPSZ, SEL.) Pulpet wieprzowy 100 g (GLUPSZ, JAJ.) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 200 g (GLUPSZ, SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 250 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 150 g (SEL.) Surówka z marchwi i selera b/c () 100 g (MLE, SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (SEL.) Surówka z marchwi i selera b/c () 200 g (MLE, SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
	PD		Maślanka truskawkowa 150 ml (MLE.)	Maślanka truskawkowa 100 ml (MLE.) Herbatniki 30 g (GLUPSZ, SOJ, MLE.)	Maślanka truskawkowa 150 ml (MLE.) Herbatniki 30 g (GLUPSZ, SOJ, MLE.)	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Makaron z serem 300 g (GLUPSZ, MLE.) Sos jogurtowy naturalny 80 g (MLE.) Mus z jabłek () z/c 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 25 g Twarożek 80 g (MLE.)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Makaron z serem 150 g (GLUPSZ, MLE.) Sos jogurtowy naturalny 50 g (MLE.) Mus z jabłek () z/c 50 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Makaron z serem 300 g (GLUPSZ, MLE.) Sos jogurtowy naturalny 80 g (MLE.) Mus z jabłek () z/c 100 g	
	PN	Bułka maślana 1 szt 1 szt (GLUPSZ, JAJ, MLE.)				
		Wartość energetyczna: 2659.38 kcal; Białko ogółem: 85.05 g; Tłuszcz: 65.69 g; Kw. tł. nasy.: 23.30 g; Węglowodany ogółem: 447.51 g; W tym cukry: 124.57 g; Błonnik pok.: 43.32 g; Sól: 5.68 g; WW: 40.56 Por.: 12.79 %; : 67.31 %; Ener. z T: 22.23 %; Ener. z Bł.: 3.26 %; K: 4244.04 mg;	Wartość energetyczna: 2733.18 kcal; Białko ogółem: 112.68 g; Tłuszcz: 68.69 g; Kw. tł. nasy.: 29.40 g; Węglowodany ogółem: 429.71 g; W tym cukry: 97.08 g; Błonnik pok.: 27.84 g; Sól: 7.25 g; WW: 40.32 Por.: 16.49 %; : 62.89 %; Ener. z T: 22.62 %; Ener. z Bł.: 2.04 %; K: 3821.13 mg;	Wartość energetyczna: 2081.97 kcal; Białko ogółem: 71.27 g; Tłuszcz: 49.51 g; Kw. tł. nasy.: 20.76 g; Węglowodany ogółem: 349.08 g; W tym cukry: 110.92 g; Błonnik pok.: 22.25 g; Sól: 4.29 g; WW: 32.83 Por.: 13.69 %; : 67.07 %; Ener. z T: 21.40 %; Ener. z Bł.: 2.14 %; K: 3160.15 mg;	Wartość energetyczna: 2954.16 kcal; Białko ogółem: 111.91 g; Tłuszcz: 68.85 g; Kw. tł. nasy.: 26.96 g; Węglowodany ogółem: 488.75 g; W tym cukry: 130.92 g; Błonnik pok.: 34.71 g; Sól: 6.72 g; WW: 45.58 Por.: 15.15 %; : 66.18 %; Ener. z T: 20.98 %; Ener. z Bł.: 2.35 %; K: 4316.28 mg;	Wartość energetyczna: 2715.89 kcal; Białko ogółem: 105.69 g; Tłuszcz: 63.31 g; Kw. tł. nasy.: 25.01 g; Węglowodany ogółem: 447.26 g; W tym cukry: 120.55 g; Błonnik pok.: 33.37 g; Sól: 6.02 g; WW: 41.55 Por.: 15.57 %; : 65.87 %; Ener. z T: 20.98 %; Ener. z Bł.: 2.46 %; K: 4261.39 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-09 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
Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Kiełki rzodkiewki 20 g Jabłko 150 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt	Płatki kukurydziane na mleku 250 ml (MLE.) Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml (MLE.) Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 150 g
II ŚN		Jabłko pieczone 150 g	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		
Obiad	Dyniowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g (RYB.) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g (RYB.) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 90 g Łosoś pieczony 60 g (RYB.) Sos cytrynowy 40 ml (GLU PSZ, MLE.) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g (RYB.) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g (RYB.) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
PD		Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.)			
Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z jaj 80 g (JAJ, MLE.) Hummus 50 g (SEZ.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Miód (25g) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z jaj 40 g (JAJ, MLE.) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z jaj 80 g (JAJ, MLE.) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w ostonce niejadalanej 50 g (SOJ, SEL.) Miód (25g) 1 szt 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 Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-09 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych
2025-03-07 piątek	Wartość energetyczna: 2569.14 kcal; Białko ogółem: 115.16 g; Tłuszcz: 74.87 g; Kw. tł. nasy.: 22.73 g; Węglowodany ogółem: 369.63 g; W tym cukry: 109.13 g; Błonnik pok.: 28.85 g; Sól: 8.89 g; WW: 34.14 Por.; : 17.93 %; : 57.55 %; Ener. z T: 26.23 %; Ener. z Bł.: 2.25 %; K: 4350.12 mg;	Wartość energetyczna: 2404.83 kcal; Białko ogółem: 121.12 g; Tłuszcz: 56.11 g; Kw. tł. nasy.: 21.45 g; Węglowodany ogółem: 366.18 g; W tym cukry: 103.34 g; Błonnik pok.: 20.51 g; Sól: 5.21 g; WW: 34.83 Por.; : 20.15 %; : 60.91 %; Ener. z T: 21.00 %; Ener. z Bł.: 1.71 %; K: 3899.93 mg;	Wartość energetyczna: 1971.16 kcal; Białko ogółem: 86.10 g; Tłuszcz: 50.16 g; Kw. tł. nasy.: 21.80 g; Węglowodany ogółem: 301.65 g; W tym cukry: 128.33 g; Błonnik pok.: 14.35 g; Sól: 4.32 g; WW: 28.93 Por.; : 17.47 %; : 61.21 %; Ener. z T: 22.90 %; Ener. z Bł.: 1.46 %; K: 3141.08 mg;	Wartość energetyczna: 2638.36 kcal; Białko ogółem: 121.60 g; Tłuszcz: 65.20 g; Kw. tł. nasy.: 24.83 g; Węglowodany ogółem: 402.76 g; W tym cukry: 133.08 g; Błonnik pok.: 23.02 g; Sól: 6.91 g; WW: 38.19 Por.; : 18.44 %; : 61.06 %; Ener. z T: 22.24 %; Ener. z Bł.: 1.75 %; K: 4519.66 mg;	Wartość energetyczna: 2461.51 kcal; Białko ogółem: 105.37 g; Tłuszcz: 58.53 g; Kw. tł. nasy.: 19.25 g; Węglowodany ogółem: 390.17 g; W tym cukry: 113.46 g; Błonnik pok.: 25.63 g; Sól: 6.58 g; WW: 36.55 Por.; : 17.12 %; : 63.40 %; Ener. z T: 21.40 %; Ener. z Bł.: 2.08 %; K: 4368.64 mg;
2025-03-08 sobota	Śniadanie	II ŚN	Obiad	PD	
	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paszтет sojowy z pomidorami 80 g (SOJ. GOR.) Ser żółty 25 g (MLE.) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata lodowa 20 g Mandarynka 2 szt	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (SOJ.) Miód (25g) 1 szt	Kasza manna na mleku 250 ml (GLU PSZ. MLE.) Mus z malin* 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 25 g (SOJ.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ. MLE.) Mus z malin* 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (SOJ.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (SOJ.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ.) Sałata lodowa 20 g Pomidor b/skórki 80 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt			Mandarynka 2 szt
	Grochowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ. SEL.) Kasza gryczana 180 g Gulasz sojowy z warzywami * 150 g (GLU PSZ. SOJ. SEL.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml (MLE. SEL.) Ryż na sypko 180 g Klopsik wieprzowy 100 g (GLU PSZ. JAJ.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami - dieta () 250 ml (MLE. SEL.) Ryż na sypko 90 g Gulasz wołowy 80 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml		Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml (MLE. SEL.) Ryż na sypko 180 g Gulasz wołowy 150 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
		Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml			Pudding z nasion chia z mango 200 g (MLE.)

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-09 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych
2025-03-08 sobota	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek 80 g (MLE.) Miód (25g) 1 szt Surówka z rzodkwi i czarnuszki 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 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE.SEL. GOR.) Twarożek 80 g (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE.SEL. GOR.) Twarożek 80 g (MLE.) 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 (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE.SEL. GOR.) Twarożek 80 g (MLE.) 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 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE.SEL. GOR.) Twarożek 80 g (MLE.) Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.)				
		Wartość energetyczna: 2649.26 kcal; Białko ogółem: 101.64 g; Tłuszcz: 81.35 g; Kw. tł. nasy.: 25.95 g; Węglowodany ogółem: 390.86 g; W tym cukry: 84.51 g; Błonnik pok.: 47.82 g; Sól: 7.96 g; WW: 34.28 Por.; : 15.35 %; : 59.01 %; Ener. z T: 27.63 %; Ener. z Bł.: 3.61 %; K: 3553.08 mg;	Wartość energetyczna: 2530.86 kcal; Białko ogółem: 94.98 g; Tłuszcz: 68.26 g; Kw. tł. nasy.: 24.04 g; Węglowodany ogółem: 406.95 g; W tym cukry: 96.91 g; Błonnik pok.: 27.10 g; Sól: 6.76 g; WW: 38.12 Por.; : 15.01 %; : 64.32 %; Ener. z T: 24.27 %; Ener. z Bł.: 2.14 %; K: 3105.74 mg;	Wartość energetyczna: 1858.16 kcal; Białko ogółem: 84.71 g; Tłuszcz: 52.15 g; Kw. tł. nasy.: 21.49 g; Węglowodany ogółem: 279.63 g; W tym cukry: 96.18 g; Błonnik pok.: 21.66 g; Sól: 5.12 g; WW: 25.85 Por.; : 18.24 %; : 60.20 %; Ener. z T: 25.26 %; Ener. z Bł.: 2.33 %; K: 3350.36 mg;	Wartość energetyczna: 2491.47 kcal; Białko ogółem: 113.73 g; Tłuszcz: 63.40 g; Kw. tł. nasy.: 24.06 g; Węglowodany ogółem: 392.81 g; W tym cukry: 108.95 g; Błonnik pok.: 30.08 g; Sól: 7.91 g; WW: 36.32 Por.; : 18.26 %; : 63.07 %; Ener. z T: 22.90 %; Ener. z Bł.: 2.41 %; K: 4296.79 mg;	Wartość energetyczna: 2324.16 kcal; Białko ogółem: 106.16 g; Tłuszcz: 57.78 g; Kw. tł. nasy.: 22.10 g; Węglowodany ogółem: 366.93 g; W tym cukry: 90.36 g; Błonnik pok.: 25.54 g; Sól: 7.04 g; WW: 34.26 Por.; : 18.27 %; : 63.15 %; Ener. z T: 22.37 %; Ener. z Bł.: 2.20 %; K: 3854.80 mg;
2025-03-09 niedziela	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ. MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser mozzarella 50 g (MLE.) Hummus 80 g (SEZ.) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kiwi 1 szt 1 szt	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ. MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Polędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g (GLU PSZ. SOJ.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Płatki pszenne na mleku 250 ml (GLU PSZ. MLE.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser mozzarella 40 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ. MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser mozzarella 50 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ. MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser mozzarella 50 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Banan 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN	Banan 150 g				

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-09 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych
Obiad	Ryżowa () 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Kotlety sojowe 100 g (SOJ.) Surówka Coleslaw b/c () 100 g (JAJ, MLE, GOR.) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 250 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 90 g Pieczone nuggetsy z kurczaka 50 g (JAJ.) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Pieczone nuggetsy z kurczaka 100 g (JAJ.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
PD		Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 200 ml		
Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g (SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wafle ryżowe 30 g	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2220.95 kcal; Białko ogółem: 86.97 g; Tłuszcz: 69.18 g; Kw. tł. nasy.: 19.12 g; Węglowodany ogółem: 321.07 g; W tym cukry: 78.05 g; Błonnik pok.: 40.58 g; Sól: 6.51 g; WW: 28.17 Por; : 15.66 %; : 57.83 %; Ener. z T: 28.03 %; Ener. z Bł.: 3.65 %; K: 3627.85 mg;	Wartość energetyczna: 2325.87 kcal; Białko ogółem: 110.12 g; Tłuszcz: 55.58 g; Kw. tł. nasy.: 23.67 g; Węglowodany ogółem: 356.58 g; W tym cukry: 107.14 g; Błonnik pok.: 21.28 g; Sól: 8.29 g; WW: 33.59 Por; : 18.94 %; : 61.32 %; Ener. z T: 21.51 %; Ener. z Bł.: 1.83 %; K: 4022.75 mg;	Wartość energetyczna: 1775.28 kcal; Białko ogółem: 72.72 g; Tłuszcz: 46.18 g; Kw. tł. nasy.: 16.69 g; Węglowodany ogółem: 275.18 g; W tym cukry: 115.44 g; Błonnik pok.: 19.20 g; Sól: 4.69 g; WW: 25.66 Por; : 16.39 %; : 62.00 %; Ener. z T: 23.41 %; Ener. z Bł.: 2.16 %; K: 3029.63 mg;	Wartość energetyczna: 2453.07 kcal; Białko ogółem: 106.90 g; Tłuszcz: 60.94 g; Kw. tł. nasy.: 18.83 g; Węglowodany ogółem: 380.81 g; W tym cukry: 121.32 g; Błonnik pok.: 28.45 g; Sól: 7.74 g; WW: 35.25 Por; : 17.43 %; : 62.09 %; Ener. z T: 22.36 %; Ener. z Bł.: 2.32 %; K: 4356.11 mg;	Wartość energetyczna: 2292.16 kcal; Białko ogółem: 113.37 g; Tłuszcz: 63.66 g; Kw. tł. nasy.: 22.72 g; Węglowodany ogółem: 327.89 g; W tym cukry: 94.27 g; Błonnik pok.: 25.49 g; Sól: 7.29 g; WW: 30.26 Por; : 19.78 %; : 57.22 %; Ener. z T: 25.00 %; Ener. z Bł.: 2.22 %; K: 4498.67 mg;

Oznaczenia wskaźników odż.:

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],

Białko ogółem - Białko ogółemwg rozp. 1169/2011,

Tłuszcz - Tłuszcz,

Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,

Sól - Sól,

K - Potas,

Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,

Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,

- % energii z białka,

Ener. z T - % energii z tłuszczu,

- % energii z węglowodanów,

Ener. z Bł. - % energii z błonnika,

W tym cukry - w tym cukry,

WW - WW,