

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-24 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	
2025-03-24 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Kielki rzodkiewki 20 g Pomidor 80 g Mandarynka 2 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Kielki rzodkiewki 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Kielki rzodkiewki 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Maślanka 150 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Kielki rzodkiewki 20 g
		II ŚN		Mandarynka 2 szt		Jabłko 150 g
		Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) Ryż brązowy z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Naleśniki z serem 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE.</b> ) Mus z jabłek prażonych 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
PD			Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <b>MLE.</b> ) Biszkopty b/ml 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Sałata zielona 20 g	

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-24 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	
2025-03-24 poniedziałek	Kolacja	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <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> ) Twarożek z papryką 80 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Rukola 20 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <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> ) Twarożek z papryką 80 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Rukola 20 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 80 g Rukola 20 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Twarożek z papryką 80 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Rukola 20 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PN		Przecier owocowy jabłko-truskawka 100g 1 szt				Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )
		Wartość energetyczna: 2214.46 kcal; Białko ogółem: 89.99 g; Tłuszcz: 53.81 g; Kw. tł. nasy.: 24.76 g; Węglowodany ogółem: 359.94 g; W tym cukry: 142.49 g; Błonnik pok.: 32.04 g; Sól: 5.30 g; WW: 32.81 Por.; : 16.26 %; : 65.02 %; Ener. z T: 21.87 %; Ener. z Bł.: 2.89 %; K: 3378.85 mg;	Wartość energetyczna: 2532.86 kcal; Białko ogółem: 99.09 g; Tłuszcz: 59.97 g; Kw. tł. nasy.: 27.14 g; Węglowodany ogółem: 416.40 g; W tym cukry: 167.49 g; Błonnik pok.: 32.08 g; Sól: 5.52 g; WW: 38.46 Por.; : 15.65 %; : 65.76 %; Ener. z T: 21.31 %; Ener. z Bł.: 2.53 %; K: 3662.78 mg;	Wartość energetyczna: 2930.96 kcal; Białko ogółem: 126.10 g; Tłuszcz: 70.90 g; Kw. tł. nasy.: 30.30 g; Węglowodany ogółem: 465.19 g; W tym cukry: 193.96 g; Błonnik pok.: 27.34 g; Sól: 5.11 g; WW: 43.91 Por.; : 17.21 %; : 63.48 %; Ener. z T: 21.77 %; Ener. z Bł.: 1.87 %; K: 3764.54 mg;	Wartość energetyczna: 2505.59 kcal; Białko ogółem: 99.01 g; Tłuszcz: 53.42 g; Kw. tł. nasy.: 25.96 g; Węglowodany ogółem: 423.15 g; W tym cukry: 166.22 g; Błonnik pok.: 20.92 g; Sól: 5.03 g; WW: 40.31 Por.; : 15.81 %; : 67.55 %; Ener. z T: 19.19 %; Ener. z Bł.: 1.67 %; K: 3305.05 mg;	Wartość energetyczna: 2316.10 kcal; Białko ogółem: 108.54 g; Tłuszcz: 71.63 g; Kw. tł. nasy.: 26.14 g; Węglowodany ogółem: 328.71 g; W tym cukry: 60.02 g; Błonnik pok.: 49.86 g; Sól: 9.31 g; WW: 27.93 Por.; : 18.75 %; : 56.77 %; Ener. z T: 27.83 %; Ener. z Bł.: 4.31 %; K: 4325.50 mg;	
2025-03-25 wtorek	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-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z makreli wędzonej z warzywami *( <u>)</u> 80 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Ser żółty 25 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g Jabłko 150 g	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-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z makreli wędzonej z warzywami *( <u>)</u> 80 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Ser żółty 25 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g	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> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami ( <u>)</u> 80 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z makreli wędzonej z warzywami *( <u>)</u> 80 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g		
	II ŚN		Jabłko 150 g		Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 150 g	

*Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-24 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA SIEDLCE*

	SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
Obiad	Grochowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza gryczana 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLUPSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z selera i jabłka () 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Solferino () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza gryczana 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLUPSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z selera i jabłka () 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Solferino () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g ( <b>GLUPSZ.</b> ) Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Surówka z selera i jabłka () 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza gryczana 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLUPSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	
PD			Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</b> ) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 20 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Sałata zielona 20 g
Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <b>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <b>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <b>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <b>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
PN			Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )
	Wartość energetyczna: 2692.87 kcal; Białko ogółem: 107.22 g; Tłuszcz: 84.53 g; Kw. tł. nasy.: 33.58 g; Węglowodany ogółem: 392.83 g; W tym cukry: 99.98 g; Błonnik pok.: 41.33 g; Sól: 10.59 g; WW: 35.26 Por.; : 15.93 %; : 58.35 %; Ener. z T: 28.25 %; Ener. z Bł.: 3.07 %; K: 3731.07 mg;	Wartość energetyczna: 3035.37 kcal; Białko ogółem: 116.92 g; Tłuszcz: 95.28 g; Kw. tł. nasy.: 37.33 g; Węglowodany ogółem: 443.83 g; W tym cukry: 122.63 g; Błonnik pok.: 42.93 g; Sól: 11.20 g; WW: 40.26 Por.; : 15.41 %; : 58.49 %; Ener. z T: 28.25 %; Ener. z Bł.: 2.83 %; K: 4031.07 mg;	Wartość energetyczna: 2949.07 kcal; Białko ogółem: 111.51 g; Tłuszcz: 92.26 g; Kw. tł. nasy.: 37.16 g; Węglowodany ogółem: 432.50 g; W tym cukry: 124.67 g; Błonnik pok.: 38.98 g; Sól: 11.20 g; WW: 39.53 Por.; : 15.12 %; : 58.66 %; Ener. z T: 28.16 %; Ener. z Bł.: 2.64 %; K: 4034.12 mg;	Wartość energetyczna: 2799.63 kcal; Białko ogółem: 116.23 g; Tłuszcz: 75.29 g; Kw. tł. nasy.: 28.80 g; Węglowodany ogółem: 425.79 g; W tym cukry: 126.46 g; Błonnik pok.: 32.54 g; Sól: 8.62 g; WW: 39.62 Por.; : 16.61 %; : 60.83 %; Ener. z T: 24.21 %; Ener. z Bł.: 2.32 %; K: 4243.46 mg;	Wartość energetyczna: 2413.33 kcal; Białko ogółem: 105.06 g; Tłuszcz: 80.17 g; Kw. tł. nasy.: 29.85 g; Węglowodany ogółem: 339.81 g; W tym cukry: 37.43 g; Błonnik pok.: 56.17 g; Sól: 11.23 g; WW: 28.50 Por.; : 17.41 %; : 56.32 %; Ener. z T: 29.90 %; Ener. z Bł.: 4.65 %; K: 3934.67 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-24 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	
2025-03-26 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Papryka świeża 80 g Rozszponka 20 g Banan 150 g	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Papryka świeża 80 g Rozszponka 20 g	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Papryka świeża 80 g Rozszponka 20 g	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Rozszponka 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa b/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Papryka świeża 80 g Rozszponka 20 g
	II ŚN			Banan 150 g	Jabłko 150 g	
	Obiad		Grysikowa () 300 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Eskalopka z kurczaka 100 g ( <b>GLU PSZ. JAJ. MLE.</b> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Dyńia z wody 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml		Grysikowa () 300 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos brokułowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ. MLE. SEL.</b> ) Dyńia z wody 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos brokułowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ. MLE. SEL.</b> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Dyńia z wody 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD			Wafelki 30 g ( <b>GLU PSZ. SOJ. MLE.</b> ) Maślanka truskawkowa 200 ml ( <b>MLE.</b> )	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt ( <b>może zawierać: GLU PSZ. MLE. SEZ.</b> )	
Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.</b> ) Paszтет drobiowy z kurnej półki 60 g ( <b>GLU PSZ. JAJ. SEL.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Paszтет drobiowy z kurnej półki 60 g ( <b>GLU PSZ. JAJ. SEL.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.</b> ) Paszтет drobiowy z kurnej półki 60 g ( <b>GLU PSZ. JAJ. SEL.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-24 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2025-03-26 środa	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2380.14 kcal; Białko ogółem: 113.85 g; Tłuszcz: 68.30 g; Kw. tł. nasy.: 24.07 g; Węglowodany ogółem: 337.78 g; W tym cukry: 94.38 g; Błonnik pok.: 30.25 g; Sól: 9.70 g; WW: 30.82 Por.; : 19.13 %; : 56.77 %; Ener. z T: 25.82 %; Ener. z Bł.: 2.54 %; K: 4242.07 mg;	Wartość energetyczna: 2690.14 kcal; Białko ogółem: 121.81 g; Tłuszcz: 80.60 g; Kw. tł. nasy.: 31.77 g; Węglowodany ogółem: 379.78 g; W tym cukry: 94.38 g; Błonnik pok.: 30.25 g; Sól: 10.04 g; WW: 35.02 Por.; : 18.11 %; : 56.47 %; Ener. z T: 26.96 %; Ener. z Bł.: 2.25 %; K: 4242.07 mg;	Wartość energetyczna: 2604.51 kcal; Białko ogółem: 131.05 g; Tłuszcz: 61.64 g; Kw. tł. nasy.: 32.04 g; Węglowodany ogółem: 387.94 g; W tym cukry: 96.11 g; Błonnik pok.: 25.71 g; Sól: 9.03 g; WW: 36.21 Por.; : 20.13 %; : 59.58 %; Ener. z T: 21.30 %; Ener. z Bł.: 1.97 %; K: 4649.74 mg;	Wartość energetyczna: 2297.84 kcal; Białko ogółem: 130.59 g; Tłuszcz: 56.07 g; Kw. tł. nasy.: 24.69 g; Węglowodany ogółem: 331.66 g; W tym cukry: 43.05 g; Błonnik pok.: 34.16 g; Sól: 13.12 g; WW: 29.73 Por.; : 22.73 %; : 57.73 %; Ener. z T: 21.96 %; Ener. z Bł.: 2.97 %; K: 4239.75 mg;	
2025-03-27 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pasta z ciecierzycy z warzywami () 80 g ( <b>SEL.</b> ) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Kiwi 1 szt 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pasta z ciecierzycy z warzywami () 80 g ( <b>SEL.</b> ) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pasta z ciecierzycy z warzywami () 80 g ( <b>SEL.</b> ) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Maślanka 150 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pasta z ciecierzycy z warzywami () 80 g ( <b>SEL.</b> ) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Kiwi 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 150 g
Obiad		Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml		Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-24 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-03-27 czwartek	PD			Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml Herbatniki 30 g ( <u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u> )		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )
	Kolacja		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Zapiekanka z ryżu i jabłka () 300 g ( <u>MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )			Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadłanej 50 g ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Połudwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN		Bułka maślana 1 szt 1 szt ( <u>GLUPSZ, JAJ, MLE.</u> )			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2497.89 kcal; Białko ogółem: 85.84 g; Tłuszcz: 60.61 g; Kw. tł. nasy.: 17.30 g; Węglowodany ogółem: 411.41 g; W tym cukry: 94.98 g; Błonnik pok.: 40.98 g; Sól: 6.06 g; WW: 37.19 Por.; : 13.75 %; : 65.88 %; Ener. z T: 21.84 %; Ener. z Bł.: 3.28 %; K: 3862.96 mg;	Wartość energetyczna: 2780.82 kcal; Białko ogółem: 88.35 g; Tłuszcz: 63.91 g; Kw. tł. nasy.: 17.72 g; Węglowodany ogółem: 472.48 g; W tym cukry: 135.32 g; Błonnik pok.: 41.40 g; Sól: 6.34 g; WW: 43.29 Por.; : 12.71 %; : 67.96 %; Ener. z T: 20.68 %; Ener. z Bł.: 2.98 %; K: 3901.73 mg;		Wartość energetyczna: 2649.80 kcal; Białko ogółem: 91.03 g; Tłuszcz: 53.30 g; Kw. tł. nasy.: 17.48 g; Węglowodany ogółem: 464.44 g; W tym cukry: 135.74 g; Błonnik pok.: 28.45 g; Sól: 6.90 g; WW: 43.64 Por.; : 13.74 %; : 70.11 %; Ener. z T: 18.10 %; Ener. z Bł.: 2.15 %; K: 3613.22 mg;	Wartość energetyczna: 2210.34 kcal; Białko ogółem: 87.83 g; Tłuszcz: 59.29 g; Kw. tł. nasy.: 19.49 g; Węglowodany ogółem: 343.70 g; W tym cukry: 60.78 g; Błonnik pok.: 57.47 g; Sól: 8.86 g; WW: 28.80 Por.; : 15.89 %; : 62.20 %; Ener. z T: 24.14 %; Ener. z Bł.: 5.20 %; K: 4002.68 mg;
2025-03-28 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) 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> ) Miód (25g) 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Kielki brokuła 20 g Pomarańcza 150 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) 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> ) Miód (25g) 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Kielki brokuła 20 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) 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> ) Miód (25g) 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> ) Kawa zbożowa b/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Kielki brokuła 20 g	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-24 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-03-28 piątek	II ŚN		Pomarańcza 150 g		Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Jabłko 150 g
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem () 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g ( <u>RYB.</u> ) Sos koperkowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Surówka żydowska z olejem b/c. () 100 g Warzywa po grecku () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml			Ryżowa () 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g ( <u>RYB.</u> ) Sos koperkowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem () 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g ( <u>RYB.</u> ) Sos koperkowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Surówka żydowska z olejem b/c. () 100 g Warzywa po grecku () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD		Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Płatki owsiane 20 g ( <u>GLU OW.</u> )			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g ( <u>JAJ, GOR.</u> ) Ser żółty 25 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g ( <u>JAJ, GOR.</u> ) Ser żółty 25 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE.</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 ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Ser żółty 25 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PN		Biskopki b/ml 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt			
		Wartość energetyczna: 2541.22 kcal; Białko ogółem: 111.31 g; Tłuszcz: 71.46 g; Kw. tł. nasy.: 25.90 g; Węglowodany ogółem: 374.58 g; W tym cukry: 109.49 g; Błonnik pok.: 29.57 g; Sól: 9.40 g; WW: 34.51 Por.; : 17.52 %; : 58.96 %; Ener. z T: 25.31 %; Ener. z Bł.: 2.33 %; K: 4278.23 mg;	Wartość energetyczna: 2707.02 kcal; Białko ogółem: 120.17 g; Tłuszcz: 75.90 g; Kw. tł. nasy.: 27.95 g; Węglowodany ogółem: 397.74 g; W tym cukry: 115.97 g; Błonnik pok.: 30.95 g; Sól: 9.64 g; WW: 36.65 Por.; : 17.76 %; : 58.77 %; Ener. z T: 25.23 %; Ener. z Bł.: 2.29 %; K: 4654.03 mg;	Wartość energetyczna: 2704.80 kcal; Białko ogółem: 124.32 g; Tłuszcz: 63.02 g; Kw. tł. nasy.: 22.75 g; Węglowodany ogółem: 417.83 g; W tym cukry: 111.21 g; Błonnik pok.: 26.27 g; Sól: 6.80 g; WW: 39.24 Por.; : 18.39 %; : 61.79 %; Ener. z T: 20.97 %; Ener. z Bł.: 1.94 %; K: 4636.49 mg;	Wartość energetyczna: 2138.60 kcal; Białko ogółem: 113.01 g; Tłuszcz: 64.49 g; Kw. tł. nasy.: 24.23 g; Węglowodany ogółem: 292.02 g; W tym cukry: 46.83 g; Błonnik pok.: 41.52 g; Sól: 9.53 g; WW: 25.04 Por.; : 21.14 %; : 54.62 %; Ener. z T: 27.14 %; Ener. z Bł.: 3.88 %; K: 4429.82 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-24 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	
2025-03-29 sobota	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Ketchup 20 g ( <b>SEL.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Banan 150 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Ketchup 20 g ( <b>SEL.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Ketchup 20 g ( <b>SEL.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalanej 25 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Maślanka 150 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalanej 25 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
		II ŚN		Banan 150 g		Jabłko 150 g
	Obiad		Selerowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) kasza pęczak/sypko 180 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Gulasz z udźca kurczaka 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml		Selerowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) kasza pęczak/sypko 180 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Buraczki gotowane drobno tarte() b/c 100 g Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD		Pudding z nasion chia z mango 200 g ( <b>MLE.</b> )		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Połudwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 20 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Sałata zielona 20 g	
Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drobiowej 200 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drobiowej 200 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drobiowej 200 g ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drobiowej 200 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		



**Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-24 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	
2025-03-29 sobota	PN	Dżem 25 g 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</b> )				Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	
		Wartość energetyczna: 2865.93 kcal; Białko ogółem: 95.84 g; Tłuszcz: 102.51 g; Kw. tł. nasy.: 37.47 g; Węglowodany ogółem: 399.93 g; W tym cukry: 108.88 g; Błonnik pok.: 46.59 g; Sól: 9.84 g; WW: 35.48 Por; : 13.38 %; : 55.82 %; Ener. z T: 32.19 %; Ener. z Bł.: 3.25 %; K: 4159.81 mg;	Wartość energetyczna: 3026.33 kcal; Białko ogółem: 104.72 g; Tłuszcz: 108.31 g; Kw. tł. nasy.: 39.40 g; Węglowodany ogółem: 420.67 g; W tym cukry: 122.16 g; Błonnik pok.: 47.27 g; Sól: 10.04 g; WW: 37.50 Por; : 13.84 %; : 55.60 %; Ener. z T: 32.21 %; Ener. z Bł.: 3.12 %; K: 4465.81 mg;	Wartość energetyczna: 2567.26 kcal; Białko ogółem: 98.78 g; Tłuszcz: 54.51 g; Kw. tł. nasy.: 21.80 g; Węglowodany ogółem: 437.61 g; W tym cukry: 123.97 g; Błonnik pok.: 31.62 g; Sól: 9.49 g; WW: 40.71 Por; : 15.39 %; : 68.18 %; Ener. z T: 19.11 %; Ener. z Bł.: 2.46 %; K: 4416.54 mg;	Wartość energetyczna: 2297.07 kcal; Białko ogółem: 92.35 g; Tłuszcz: 70.26 g; Kw. tł. nasy.: 21.46 g; Węglowodany ogółem: 337.81 g; W tym cukry: 51.55 g; Błonnik pok.: 55.16 g; Sól: 11.70 g; WW: 28.35 Por; : 16.08 %; : 58.83 %; Ener. z T: 27.53 %; Ener. z Bł.: 4.80 %; K: 3946.39 mg;		
2025-03-30 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Jabłko 150 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g		
	II ŚN	Jabłko 150 g				Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 150 g
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*b/c 250 ml	
PD	Jogurt typu islandzkiego różne smaki Skyr 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )				Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )		

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-24 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	
2025-03-30 niedziela	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g ( <b>GLU PSZ. SOJ.</b> ) 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 razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g ( <b>GLU PSZ. SOJ.</b> ) 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 Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g ( <b>GLU PSZ. SOJ.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g ( <b>GLU PSZ. SOJ.</b> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt					Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 25 g ( <b>GLU PSZ. SOJ.</b> ) Sałata zielona 10 g
			Wartość energetyczna: 2203.19 kcal; Białko ogółem: 105.08 g; Tłuszcz: 59.88 g; Kw. tł. nasy.: 19.64 g; Węglowodany ogółem: 328.12 g; W tym cukry: 92.57 g; Błonnik pok.: 36.70 g; Sól: 7.52 g; WW: 29.29 Por; : 19.08 %; : 59.57 %; Ener. z T: 24.46 %; Ener. z Bł.: 3.33 %; K: 4348.51 mg;	Wartość energetyczna: 2402.99 kcal; Białko ogółem: 121.88 g; Tłuszcz: 60.82 g; Kw. tł. nasy.: 19.64 g; Węglowodany ogółem: 359.02 g; W tym cukry: 106.97 g; Błonnik pok.: 36.70 g; Sól: 7.61 g; WW: 32.43 Por; : 20.29 %; : 59.76 %; Ener. z T: 22.78 %; Ener. z Bł.: 3.05 %; K: 4348.51 mg;	Wartość energetyczna: 2456.66 kcal; Białko ogółem: 124.15 g; Tłuszcz: 62.46 g; Kw. tł. nasy.: 19.69 g; Węglowodany ogółem: 364.16 g; W tym cukry: 103.98 g; Błonnik pok.: 31.71 g; Sól: 7.80 g; WW: 33.37 Por; : 20.21 %; : 59.29 %; Ener. z T: 22.88 %; Ener. z Bł.: 2.58 %; K: 4349.47 mg;	Wartość energetyczna: 2188.22 kcal; Białko ogółem: 135.01 g; Tłuszcz: 65.92 g; Kw. tł. nasy.: 22.99 g; Węglowodany ogółem: 285.79 g; W tym cukry: 58.73 g; Błonnik pok.: 43.99 g; Sól: 8.39 g; WW: 24.26 Por; : 24.68 %; : 52.24 %; Ener. z T: 27.11 %; Ener. z Bł.: 4.02 %; K: 4777.19 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-24 do dnia 2025-03-30 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
2025-03-24 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 Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 80 g Kiełki rzodkiewki 20 g	Maślanka 150 ml ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Herbata 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> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Dynia z wody 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 truskawkowym b/c 200 ml	Banan 150 g
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos ziołowy*b/ml 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 180 g Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g 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		Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Sałata zielona 20 g	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml		Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <u>MLE.</u> )	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-24 do dnia 2025-03-30 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
2025-03-24 poniedziałek	Kolacja	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Twarożek z koperkiem 80 g ( <b>MLE,</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Rukola 20 g	Płynna kolacja *( <b>)-SIED</b> 500 ml ( <b>SEL,</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Twarożek z koperkiem 100 g ( <b>MLE,</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 100 g ( <b>SEL,</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> )	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Przecier owocowy jabłko-truskawka 100g 1 szt
		Wartość energetyczna: 2073.14 kcal; Białko ogółem: 90.94 g; Tłuszcz: 61.38 g; Kw. tł. nasy.: 13.12 g; Węglowodany ogółem: 309.31 g; W tym cukry: 43.43 g; Błonnik pok.: 49.62 g; Sól: 11.35 g; WW: 25.98 Por; : 17.55 %; : 59.68 %; Ener. z T: 26.65 %; Ener. z Bł.: 4.79 %; K: 3680.05 mg;	Wartość energetyczna: 2221.80 kcal; Białko ogółem: 103.47 g; Tłuszcz: 63.31 g; Kw. tł. nasy.: 24.54 g; Węglowodany ogółem: 324.58 g; W tym cukry: 54.70 g; Błonnik pok.: 30.86 g; Sól: 9.69 g; WW: 29.42 Por; : 18.63 %; : 58.44 %; Ener. z T: 25.64 %; Ener. z Bł.: 2.78 %; K: 3489.68 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: 2392.96 kcal; Białko ogółem: 88.28 g; Tłuszcz: 52.46 g; Kw. tł. nasy.: 24.11 g; Węglowodany ogółem: 403.76 g; W tym cukry: 159.87 g; Błonnik pok.: 24.30 g; Sól: 5.03 g; WW: 37.98 Por; : 14.76 %; : 67.49 %; Ener. z T: 19.73 %; Ener. z Bł.: 2.03 %; K: 3517.31 mg;
2025-03-25 wtorek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasta z makreli wędzonej z warzywami *( ) 80 g ( <b>RYB, SEL,</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <b>SOJ,</b> ) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE,</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami ( ) 80 g ( <b>RYB, SEL,</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <b>SOJ,</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <b>SOJ,</b> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami ( ) 80 g ( <b>RYB, SEL,</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 100 g ( <b>SEL,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jogurt brzoskwiniowy 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Jabłko pieczone 150 g

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-24 do dnia 2025-03-30 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
2025-03-25 wtorek	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza gryczana 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z selera i jabłka b/c z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Solferino () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Płynna obiad*(-)-SIED 500 ml ( <b>SEL.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Solferino () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka z piersią indyczą-wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 20 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersią indyczą-wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 20 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Sałata zielona 20 g	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <b>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</b> ) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Płynna kolacja*(-)-SIED 500 ml ( <b>SEL.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <b>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Biszkopty b/ml 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )
		Wartość energetyczna: 2336.26 kcal; Białko ogółem: 103.02 g; Tłuszcz: 74.42 g; Kw. tł. nasy.: 16.60 g; Węglowodany ogółem: 335.71 g; W tym cukry: 32.86 g; Błonnik pok.: 56.66 g; Sól: 11.71 g; WW: 27.98 Por; : 17.64 %; : 57.48 %; Ener. z T: 28.67 %; Ener. z Bł.: 4.85 %; K: 3816.82 mg;	Wartość energetyczna: 2143.75 kcal; Białko ogółem: 95.07 g; Tłuszcz: 59.14 g; Kw. tł. nasy.: 26.38 g; Węglowodany ogółem: 323.05 g; W tym cukry: 38.03 g; Błonnik pok.: 38.32 g; Sól: 9.40 g; WW: 28.68 Por; : 17.74 %; : 60.28 %; Ener. z T: 24.83 %; Ener. z Bł.: 3.58 %; K: 3506.91 mg;	Wartość energetyczna: 2125.42 kcal; Białko ogółem: 91.34 g; Tłuszcz: 80.81 g; Kw. tł. nasy.: 18.59 g; Węglowodany ogółem: 272.08 g; W tym cukry: 89.56 g; Błonnik pok.: 30.15 g; Sól: 2.09 g; WW: 24.05 Por; : 17.19 %; : 51.20 %; Ener. z T: 34.22 %; Ener. z Bł.: 2.84 %; K: 5320.25 mg;	Wartość energetyczna: 1894.56 kcal; Białko ogółem: 73.94 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; Węglowodany ogółem: 259.14 g; W tym cukry: 64.23 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 1.56 g; WW: 22.72 Por; : 15.61 %; : 54.71 %; Ener. z T: 32.69 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 4455.35 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-24 do dnia 2025-03-30 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
2025-03-26 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa b/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 75 g ( <b>SOJ.</b> ) Papryka świeża 80 g Roszponka 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa b/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Roszponka 20 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )
	II ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml ( <b>MLE.</b> )	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Banan 150 g
	Obiad	Grysikowa () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos brokułowy () (bez mleka) 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Dyńia z wody 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos brokułowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml Dyńia z wody 200 g	Płynna obiad*()-SIED 500 ml ( <b>SEL.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Grysikowa () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos brokułowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Dyńia z wody 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml		Maślanka truskawkowa 200 ml ( <b>MLE.</b> )
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna kolacja *()-SIED 500 ml ( <b>SEL.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-24 do dnia 2025-03-30 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	
2025-03-26 środa	PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 10 g	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
		Wartość energetyczna: 1947.24 kcal; Białko ogółem: 97.28 g; Tłuszcz: 46.87 g; Kw. tł. nasy.: 11.12 g; Węglowodany ogółem: 297.59 g; W tym cukry: 36.42 g; Błonnik pok.: 36.71 g; Sól: 12.71 g; WW: 26.13 Por; : 19.98 %; : 61.13 %; Ener. z T: 21.66 %; Ener. z Bł.: 3.77 %; K: 3922.22 mg;	Wartość energetyczna: 2087.73 kcal; Białko ogółem: 120.54 g; Tłuszcz: 51.07 g; Kw. tł. nasy.: 24.43 g; Węglowodany ogółem: 295.30 g; W tym cukry: 40.66 g; Błonnik pok.: 27.10 g; Sól: 12.72 g; WW: 26.68 Por; : 23.10 %; : 56.58 %; Ener. z T: 22.02 %; Ener. z Bł.: 2.60 %; K: 3873.29 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: 2567.92 kcal; Białko ogółem: 118.53 g; Tłuszcz: 60.93 g; Kw. tł. nasy.: 27.73 g; Węglowodany ogółem: 394.76 g; W tym cukry: 111.37 g; Błonnik pok.: 28.50 g; Sól: 8.79 g; WW: 36.60 Por; : 18.46 %; : 61.49 %; Ener. z T: 21.35 %; Ener. z Bł.: 2.22 %; K: 4608.68 mg;
2025-03-27 czwartek	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g Pasta z ciecierzycy z warzywami () 80 g ( <b>SEL.</b> ) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g	Maślanka 150 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> )
	II ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Kefir 2% tł 200 ml ( <b>MLE.</b> )	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml	Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300g ( <b>GLUPSZ, SEL.</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Płynna obiad*(*)-SIED 500 ml ( <b>SEL.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-24 do dnia 2025-03-30 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
2025-03-27 czwartek	PD	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 50 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 25 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 50 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 25 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Płynna kolacja *)-SIED 500 ml ( <b>SEL.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Zapiekanka z ryżu i jabłka () 300 g ( <b>MLE.</b> ) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
2025-03-28 piątek	PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 10 g	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt
	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 75 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Kawa zbożowa b/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Kiełki brokuła 20 g	Wartość energetyczna: 1985.70 kcal; Białko ogółem: 86.19 g; Tłuszcz: 46.43 g; Kw. tł. nasy.: 18.83 g; Węglowodany ogółem: 316.94 g; W tym cukry: 52.39 g; Błonnik pok.: 31.22 g; Sól: 10.11 g; WW: 28.58 Por; : 17.36 %; : 63.84 %; Ener. z T: 21.05 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 3210.41 mg;	Wartość energetyczna: 2102.42 kcal; Białko ogółem: 93.74 g; Tłuszcz: 81.06 g; Kw. tł. nasy.: 18.57 g; Węglowodany ogółem: 263.48 g; W tym cukry: 75.11 g; Błonnik pok.: 29.70 g; Sól: 2.13 g; WW: 23.25 Por; : 17.84 %; : 50.13 %; Ener. z T: 34.70 %; Ener. z Bł.: 2.82 %; K: 5264.25 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: 2456.93 kcal; Białko ogółem: 88.46 g; Tłuszcz: 59.71 g; Kw. tł. nasy.: 18.64 g; Węglowodany ogółem: 409.36 g; W tym cukry: 132.02 g; Błonnik pok.: 37.44 g; Sól: 7.15 g; WW: 37.28 Por; : 14.40 %; : 66.65 %; Ener. z T: 21.87 %; Ener. z Bł.: 3.05 %; K: 5179.80 mg;
				Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Miód (25g) 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Dyńia z wody 100 g



Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-24 do dnia 2025-03-30 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
II ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <u>MLE</u> ,)	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
Obiad	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml ( <u>SEL</u> ,) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g ( <u>RYB</u> ,) Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> ,) Surówka żydowska z olejem b/c. () 100 g Warzywa po grecku () 100 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Ryżowa () 300 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g ( <u>RYB</u> ,) Sos koperkowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> ,) Warzywa po grecku () 200 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Płynna obiad*(-)-SIED 500 ml ( <u>SEL</u> ,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryżowa () 300 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g ( <u>RYB</u> ,) Sos koperkowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> ,) Warzywa po grecku () 200 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g ( <u>SOJ</u> ,) Sałata zielona 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ,) Płatki owsiane 20 g ( <u>GLU OW</u> ,)	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ,) Płatki owsiane 20 g ( <u>GLU OW</u> ,)	
Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ</u> ,) Ogórek kiszony 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ,) Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE</u> ,) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ,) Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna kolacja*(-)-SIED 500 ml ( <u>SEL</u> ,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ,) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ,) Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE</u> ,) Brokuł gotowany* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> ,)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Biszkopty b/ml 30 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> ,) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt	
	Wartość energetyczna: 1919.35 kcal; Białko ogółem: 94.03 g; Tłuszcz: 52.44 g; Kw. tł. nasy.: 11.40 g; Węglowodany ogółem: 285.11 g; W tym cukry: 33.05 g; Błonnik pok.: 44.69 g; Sól: 10.03 g; WW: 24.04 Por; : 19.60 %; : 59.42 %; Ener. z T: 24.59 %; Ener. z Bł.: 4.66 %; K: 4070.45 mg;	Wartość energetyczna: 2088.46 kcal; Białko ogółem: 111.98 g; Tłuszcz: 55.34 g; Kw. tł. nasy.: 19.08 g; Węglowodany ogółem: 298.10 g; W tym cukry: 52.17 g; Błonnik pok.: 31.94 g; Sól: 7.64 g; WW: 26.65 Por; : 21.45 %; : 57.10 %; Ener. z T: 23.85 %; Ener. z Bł.: 3.06 %; K: 4271.45 mg;	Wartość energetyczna: 2203.82 kcal; Białko ogółem: 93.81 g; Tłuszcz: 81.09 g; Kw. tł. nasy.: 18.58 g; Węglowodany ogółem: 288.64 g; W tym cukry: 91.91 g; Błonnik pok.: 29.74 g; Sól: 2.17 g; WW: 25.72 Por; : 17.03 %; : 52.39 %; Ener. z T: 33.11 %; Ener. z Bł.: 2.70 %; K: 5304.18 mg;	Wartość energetyczna: 1894.56 kcal; Białko ogółem: 73.94 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; Węglowodany ogółem: 259.14 g; W tym cukry: 64.23 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 1.56 g; WW: 22.72 Por; : 15.61 %; : 54.71 %; Ener. z T: 32.69 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 4455.35 mg;	Wartość energetyczna: 2712.24 kcal; Białko ogółem: 125.64 g; Tłuszcz: 62.92 g; Kw. tł. nasy.: 22.77 g; Węglowodany ogółem: 417.05 g; W tym cukry: 110.79 g; Błonnik pok.: 27.96 g; Sól: 7.39 g; WW: 38.86 Por; : 18.53 %; : 61.51 %; Ener. z T: 20.88 %; Ener. z Bł.: 2.06 %; K: 4571.07 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-24 do dnia 2025-03-30 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	
2025-03-29 sobota	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 25 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Maślanka 150 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 25 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 25 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Kalafior gotowany* 100 g
	II ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml ( <b>MLE.</b> )	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml	Banan 150 g
	Obiad	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <b>SEL.</b> ) kasza pęczak/sypko 180 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Buraczki gotowane drobno tarte() b/c 100 g Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Buraczki gotowane drobno tarte() b/c 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Płynna obiad*()-SIED 500 ml ( <b>SEL.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	
	PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 20 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 20 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Sałata zielona 20 g	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	pudding z nasion chia z mango 200 g ( <b>MLE.</b> )	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 75 g ( <b>SOJ.</b> ) Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drobiowej - dieta 200 g ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna kolacja *()-SIED 500 ml ( <b>SEL.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-24 do dnia 2025-03-30 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
2025-03-29 sobota	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 1965.85 kcal; Białko ogółem: 83.16 g; Tłuszcz: 55.22 g; Kw. tł. nasy.: 11.20 g; Węglowodany ogółem: 298.14 g; W tym cukry: 43.31 g; Błonnik pok.: 53.00 g; Sól: 11.38 g; WW: 24.60 Por.; : 16.92 %; : 60.67 %; Ener. z T: 25.28 %; Ener. z Bł.: 5.39 %; K: 3622.08 mg;	Wartość energetyczna: 2066.31 kcal; Białko ogółem: 90.34 g; Tłuszcz: 46.70 g; Kw. tł. nasy.: 19.91 g; Węglowodany ogółem: 337.30 g; W tym cukry: 52.90 g; Błonnik pok.: 33.65 g; Sól: 12.70 g; WW: 30.38 Por.; : 17.49 %; : 65.29 %; Ener. z T: 20.34 %; Ener. z Bł.: 3.26 %; K: 3555.90 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: 2233.14 kcal; Białko ogółem: 95.59 g; Tłuszcz: 47.70 g; Kw. tł. nasy.: 20.07 g; Węglowodany ogółem: 374.18 g; W tym cukry: 126.64 g; Błonnik pok.: 30.48 g; Sól: 9.13 g; WW: 34.44 Por.; : 17.12 %; : 67.02 %; Ener. z T: 19.22 %; Ener. z Bł.: 2.73 %; K: 5142.33 mg;
2025-03-30 niedziela	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE.</b> ) Dyńka z wody 100 g
	II ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml		Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Płynna obiad*()-SIED 500 ml ( <b>SEL.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Pomidorowa z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
PD	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Jogurt typu islandzkiego różne smaki Skyr 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml		Jogurt typu islandzkiego różne smaki Skyr 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-24 do dnia 2025-03-30 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
2025-03-30 niedziela	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszeniczny 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ZYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g ( <u>GLU PSZ. SOJ.</u> ) Pomidor 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 ( <u>GLU PSZ. GLU ZYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g ( <u>GLU PSZ. SOJ.</u> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna kolacja *( <u>SEL.</u> )-SIED 500 ml 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 ZYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g ( <u>GLU PSZ. SOJ.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Kalafior gotowany* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ZYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 25 g ( <u>GLU PSZ. SOJ.</u> ) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ZYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 25 g ( <u>GLU PSZ. SOJ.</u> ) Sałata zielona 10 g	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
		Wartość energetyczna: 2032.76 kcal; Białko ogółem: 102.93 g; Tłuszcz: 55.23 g; Kw. tł. nasy.: 13.72 g; Węglowodany ogółem: 300.46 g; W tym cukry: 44.38 g; Błonnik pok.: 49.52 g; Sól: 9.08 g; WW: 25.22 Por; : 20.25 %; : 59.12 %; Ener. z T: 24.45 %; Ener. z Bł.: 4.87 %; K: 4471.00 mg;	Wartość energetyczna: 2268.72 kcal; Białko ogółem: 134.14 g; Tłuszcz: 66.75 g; Kw. tł. nasy.: 23.07 g; Węglowodany ogółem: 298.75 g; W tym cukry: 53.88 g; Błonnik pok.: 32.67 g; Sól: 9.91 g; WW: 26.59 Por; : 23.65 %; : 52.67 %; Ener. z T: 26.48 %; Ener. z Bł.: 2.88 %; K: 4233.59 mg;	Wartość energetyczna: 2125.42 kcal; Białko ogółem: 101.54 g; Tłuszcz: 77.06 g; Kw. tł. nasy.: 16.19 g; Węglowodany ogółem: 270.58 g; W tym cukry: 81.31 g; Błonnik pok.: 29.70 g; Sól: 2.03 g; WW: 23.95 Por; : 19.11 %; : 50.92 %; Ener. z T: 32.63 %; Ener. z Bł.: 2.79 %; 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: 2435.32 kcal; Białko ogółem: 115.29 g; Tłuszcz: 65.37 g; Kw. tł. nasy.: 21.16 g; Węglowodany ogółem: 360.11 g; W tym cukry: 105.50 g; Błonnik pok.: 33.93 g; Sól: 8.34 g; WW: 32.62 Por; : 18.94 %; : 59.15 %; Ener. z T: 24.16 %; Ener. z Bł.: 2.79 %; K: 4128.93 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-24 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2025-03-24 poniedziałek	Śniadanie	<p>Płatki pszenne na wodzie 300 g (<b>GLU PSZ.</b>)                      Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                      Bułka pszenna długa krojona 50 g (<b>GLU PSZ.</b>)                      Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)                      Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g                      Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<b>SOJ.</b>)                      Jajko gotowane kl M 1 szt (<b>JAJ.</b>)                      Dynia z wody 100 g</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (<b>MLE, GLU OW.</b>)                      Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                      Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)                      Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)                      Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE.</b>)                      Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b>)                      Jajko gotowane kl M 1 szt (<b>JAJ.</b>)                      Pomidor 80 g                      Sałata zielona 20 g                      Mandarynka 2 szt</p>	<p>Płatki pszenne na wodzie 300 g (<b>GLU PSZ.</b>)                      Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                      Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)                      Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)                      Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g                      Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<b>SOJ.</b>)                      Jajko gotowane kl M 1 szt (<b>JAJ.</b>)                      Pomidor 80 g                      Sałata zielona 20 g                      Mandarynka 2 szt</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (<b>MLE, GLU OW.</b>)                      Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                      Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)                      Bułka pszenna długa krojona 50 g (<b>GLU PSZ.</b>)                      Masło extra 82% 5 g (<b>MLE.</b>)                      Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b>)                      Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<b>SOJ.</b>)                      Mandarynka 2 szt                      Pomidor b/skórki 80 g                      Sałata zielona 20 g</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (<b>MLE, GLU OW.</b>)                      Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                      Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<b>GLU PSZ.</b>)                      Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)                      Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt                      Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b>)                      Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<b>SOJ.</b>)                      Pomidor 80 g                      Kiełki rzodkiewki 20 g</p>
	II ŚN	Banan 150 g				Mandarynka 2 szt
	Obiad	<p>Wielowarzywna z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<b>GLU PSZ, SEL.</b>)                      Ryż na sypko 180 g                      Pulpet drobiowy 100 g (<b>GLU PSZ, JAJ.</b>)                      Sos ziołowy* 80 ml (<b>GLU PSZ, SEL.</b>)                      Marchew gotowana z olejem () 200 g                      Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>	<p>Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b>)                      Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g                      Sos jogurtowy naturalny 100 g (<b>MLE.</b>)                      Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>	<p>Wielowarzywna z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<b>GLU PSZ, SEL.</b>)                      Ryż na sypko 180 g                      Pulpet drobiowy 100 g (<b>GLU PSZ, JAJ.</b>)                      Sos ziołowy* b/ml 100 ml (<b>GLU PSZ, SEL.</b>)                      Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g                      Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>	<p>Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b>)                      Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g                      Sos jogurtowy naturalny 100 g (<b>MLE.</b>)                      Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>	<p>Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b>)                      Ryż na sypko (brązowy) 180 g                      Pulpet drobiowy 100 g (<b>GLU PSZ, JAJ.</b>)                      Sos ziołowy* 80 ml (<b>GLU PSZ, SEL.</b>)                      Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g                      Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml</p>
PD	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml				Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml ( <b>MLE.</b> )	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-24 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych	
2025-03-24 poniedziałek	Kolacja	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 75 g ( <b>SOJ.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 100 g ( <b>SEL.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Rukola 20 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Rukola 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek z papryką 80 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Rukola 20 g
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 100g 1 szt				
2025-03-25 wtorek	Śniadanie	Kasza manna na wodzie 300 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 100 g ( <b>SEL.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami ( ) 80 g ( <b>RYB, SEL.</b> )	Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami ( ) 80 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Jabłko pieczone 150 g	Kasza manna na wodzie 300 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Jabłko pieczone 150 g Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami ( ) 80 g ( <b>RYB, SEL.</b> )	Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami ( ) 80 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Jabłko pieczone 150 g Mix sałat 20 g	Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami ( ) 80 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g				Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 150 g

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-24 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych	
2025-03-25 wtorek	Obiad	Solferino (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Solferino () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z selera i jabłka () 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Solferino (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Solferino () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza gryczana 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z selera i jabłka () 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
		PD	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml			Chleb razowy żytnio-pszeny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 20 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Sałata zielona 20 g
2025-03-25 wtorek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <b>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <b>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszeny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <b>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</b> ) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g
		PN	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Biszkopty b/ml 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )		Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	
	Wartość energetyczna: 2445.74 kcal; Białko ogółem: 95.69 g; Tłuszcz: 52.40 g; Kw. tł. nasy.: 11.49 g; Węglowodany ogółem: 411.73 g; W tym cukry: 121.31 g; Błonnik pok.: 33.62 g; Sól: 8.79 g; WW: 37.92 Por; : 15.65 %; : 67.34 %; Ener. z T: 19.28 %; Ener. z Bł.: 2.75 %; K: 4615.01 mg;	Wartość energetyczna: 2441.79 kcal; Białko ogółem: 100.91 g; Tłuszcz: 58.02 g; Kw. tł. nasy.: 25.25 g; Węglowodany ogółem: 391.50 g; W tym cukry: 104.53 g; Błonnik pok.: 32.18 g; Sól: 7.91 g; WW: 36.17 Por; : 16.53 %; : 64.13 %; Ener. z T: 21.38 %; Ener. z Bł.: 2.64 %; K: 3833.81 mg;	Wartość energetyczna: 2204.26 kcal; Białko ogółem: 91.97 g; Tłuszcz: 48.32 g; Kw. tł. nasy.: 11.66 g; Węglowodany ogółem: 363.24 g; W tym cukry: 83.01 g; Błonnik pok.: 32.70 g; Sól: 8.19 g; WW: 33.24 Por; : 16.69 %; : 65.92 %; Ener. z T: 19.73 %; Ener. z Bł.: 2.97 %; K: 3472.12 mg;	Wartość energetyczna: 2352.52 kcal; Białko ogółem: 96.50 g; Tłuszcz: 48.81 g; Kw. tł. nasy.: 18.14 g; Węglowodany ogółem: 392.84 g; W tym cukry: 110.48 g; Błonnik pok.: 26.92 g; Sól: 5.42 g; WW: 36.92 Por; : 16.41 %; : 66.80 %; Ener. z T: 18.67 %; Ener. z Bł.: 2.29 %; K: 3765.63 mg;	Wartość energetyczna: 2635.89 kcal; Białko ogółem: 120.69 g; Tłuszcz: 72.06 g; Kw. tł. nasy.: 22.67 g; Węglowodany ogółem: 398.10 g; W tym cukry: 82.53 g; Błonnik pok.: 51.84 g; Sól: 10.37 g; WW: 34.80 Por; : 18.31 %; : 60.41 %; Ener. z T: 24.60 %; Ener. z Bł.: 3.93 %; K: 4721.93 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-24 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2025-03-26 środa	Śniadanie	Płatki ryżowe na wodzie 300 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Banan 150 g Roszponka 20 g	Płatki ryżowe na wodzie 300 g Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 75 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Banan 150 g Roszponka 20 g	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Banan 150 g Roszponka 20 g	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Papryka świeża 80 g Roszponka 20 g
	II ŚN	Banan 150 g				Banan 150 g
	Obiad	Grysikowa () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos brokułowy () (bez mleka) 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Dynia z wody 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos brokułowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Dynia z wody 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos brokułowy () (bez mleka) 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Dynia z wody 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos brokułowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Dynia z wody 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos brokułowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Dynia z wody 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml				Maślanka truskawkowa 200 ml ( <b>MLE.</b> )
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g



Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-24 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2025-03-26 środa	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2192.31 kcal; Białko ogółem: 78.69 g; Tłuszcz: 43.59 g; Kw. tł. nasy.: 10.68 g; Węglowodany ogółem: 379.30 g; W tym cukry: 110.99 g; Błonnik pok.: 28.56 g; Sól: 7.68 g; WW: 35.04 Por; : 14.36 %; : 69.21 %; Ener. z T: 17.89 %; Ener. z Bł.: 2.61 %; K: 4042.38 mg;	Wartość energetyczna: 2294.51 kcal; Białko ogółem: 123.09 g; Tłuszcz: 49.34 g; Kw. tł. nasy.: 24.34 g; Węglowodany ogółem: 345.94 g; W tym cukry: 96.11 g; Błonnik pok.: 25.71 g; Sól: 8.69 g; WW: 32.01 Por; : 21.46 %; : 60.31 %; Ener. z T: 19.35 %; Ener. z Bł.: 2.24 %; K: 4649.74 mg;	Wartość energetyczna: 1982.36 kcal; Białko ogółem: 89.78 g; Tłuszcz: 35.00 g; Kw. tł. nasy.: 9.30 g; Węglowodany ogółem: 332.92 g; W tym cukry: 78.75 g; Błonnik pok.: 25.75 g; Sól: 7.72 g; WW: 30.68 Por; : 18.12 %; : 67.18 %; Ener. z T: 15.89 %; Ener. z Bł.: 2.60 %; K: 4081.71 mg;	Wartość energetyczna: 2132.27 kcal; Białko ogółem: 115.76 g; Tłuszcz: 37.41 g; Kw. tł. nasy.: 16.84 g; Węglowodany ogółem: 339.18 g; W tym cukry: 89.69 g; Błonnik pok.: 24.14 g; Sól: 7.20 g; WW: 31.50 Por; : 21.71 %; : 63.63 %; Ener. z T: 15.79 %; Ener. z Bł.: 2.26 %; K: 4528.40 mg;	Wartość energetyczna: 2322.18 kcal; Białko ogółem: 128.70 g; Tłuszcz: 56.44 g; Kw. tł. nasy.: 20.29 g; Węglowodany ogółem: 336.57 g; W tym cukry: 69.44 g; Błonnik pok.: 31.72 g; Sól: 10.24 g; WW: 30.55 Por; : 22.17 %; : 57.97 %; Ener. z T: 21.88 %; Ener. z Bł.: 2.73 %; K: 4759.16 mg;
2025-03-27 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 75 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <b>SEL,</b> )	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 150 g	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 75 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Rzodkiew biała 80 g Pasta z ciecierzycy z warzywami () 80 g ( <b>SEL,</b> ) Sałata zielona 20 g
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g				Kiwi 1 szt 1 szt
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ,</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <b>SEL,</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL,</b> ) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL,</b> ) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL,</b> ) Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g ( <b>GLUPSZ, SEL,</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g ( <b>SEL,</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-24 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2025-03-27 czwartek	PD	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml				Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml Herbatniki 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Południca wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 25 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Szynka z piersią indyczą-wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 50 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Kalaflor gotowany* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Zapiekanka z ryżu i jabłka () 300 g ( <b>MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Południca wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 25 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Szynka z piersią indyczą-wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 50 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Zapiekanka z ryżu i jabłka () 300 g ( <b>MLE.</b> ) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Zapiekanka z ryżu i jabłka () 300 g ( <b>MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )
2025-03-28 piątek	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Bułka maślana 1 szt 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Bułka maślana 1 szt 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )	
	Śniadanie	Wartość energetyczna: 2265.96 kcal; Białko ogółem: 85.96 g; Tłuszcz: 55.20 g; Kw. tł. nasy.: 12.39 g; Węglowodany ogółem: 375.43 g; W tym cukry: 109.30 g; Błonnik pok.: 37.81 g; Sól: 9.57 g; WW: 33.73 Por.; : 15.17 %; : 66.27 %; Ener. z T: 21.93 %; Ener. z Bł.: 3.34 %; K: 4608.41 mg;	Wartość energetyczna: 2366.87 kcal; Białko ogółem: 88.52 g; Tłuszcz: 50.00 g; Kw. tł. nasy.: 17.06 g; Węglowodany ogółem: 403.37 g; W tym cukry: 95.40 g; Błonnik pok.: 28.03 g; Sól: 6.63 g; WW: 37.55 Por.; : 14.96 %; : 68.17 %; Ener. z T: 19.01 %; Ener. z Bł.: 2.37 %; K: 3574.46 mg;	Wartość energetyczna: 2023.02 kcal; Białko ogółem: 78.49 g; Tłuszcz: 40.17 g; Kw. tł. nasy.: 9.40 g; Węglowodany ogółem: 348.90 g; W tym cukry: 81.62 g; Błonnik pok.: 25.66 g; Sól: 8.12 g; WW: 32.27 Por.; : 15.52 %; : 68.99 %; Ener. z T: 17.87 %; Ener. z Bł.: 2.54 %; K: 2965.21 mg;	Wartość energetyczna: 2338.82 kcal; Białko ogółem: 89.86 g; Tłuszcz: 45.97 g; Kw. tł. nasy.: 14.31 g; Węglowodany ogółem: 403.89 g; W tym cukry: 95.86 g; Błonnik pok.: 27.25 g; Sól: 6.29 g; WW: 37.69 Por.; : 15.37 %; : 69.08 %; Ener. z T: 17.69 %; Ener. z Bł.: 2.33 %; K: 3619.54 mg;	Wartość energetyczna: 2597.60 kcal; Białko ogółem: 88.38 g; Tłuszcz: 63.86 g; Kw. tł. nasy.: 14.55 g; Węglowodany ogółem: 428.11 g; W tym cukry: 94.32 g; Błonnik pok.: 43.95 g; Sól: 6.14 g; WW: 38.60 Por.; : 13.61 %; : 65.92 %; Ener. z T: 22.13 %; Ener. z Bł.: 3.38 %; K: 4037.89 mg;
		Płatki pszenne na wodzie 300 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Miód (25g) 1 szt Dyńia z wody 100 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Miód (25g) 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Płatki pszenne na wodzie 300 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Miód (25g) 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Miód (25g) 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Miód (25g) 1 szt Kielki brokuła 20 g

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-24 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2025-03-28 piątek	II ŚN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				Pomarańcza 150 g
	Obiad	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml ( <u>SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g ( <u>RYB.</u> ) Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ryżowa () 300 ml ( <u>MLE. SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g ( <u>RYB.</u> ) Sos koperkowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml ( <u>SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g ( <u>RYB.</u> ) Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ryżowa () 300 ml ( <u>MLE. SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g ( <u>RYB.</u> ) Sos koperkowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem () 300 ml ( <u>MLE. SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g ( <u>RYB.</u> ) Sos koperkowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> ) Surówka żydowska z olejem b/c. () 100 g Warzywa po grecku () 100 g ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml				Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Płatki owsiane 20 g ( <u>GLU OW.</u> )
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE.</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 ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Biskopki b/ml 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2339.10 kcal; Białko ogółem: 90.69 g; Tłuszcz: 46.60 g; Kw. tł. nasy.: 10.08 g; Węglowodany ogółem: 398.91 g; W tym cukry: 98.63 g; Błonnik pok.: 30.62 g; Sól: 7.65 g; WW: 36.77 Por; : 15.51 %; : 68.22 %; Ener. z T: 17.93 %; Ener. z Bł.: 2.62 %; K: 3739.75 mg;	Wartość energetyczna: 2539.00 kcal; Białko ogółem: 115.46 g; Tłuszcz: 58.58 g; Kw. tł. nasy.: 20.70 g; Węglowodany ogółem: 394.67 g; W tym cukry: 104.73 g; Błonnik pok.: 24.89 g; Sól: 6.56 g; WW: 37.10 Por; : 18.19 %; : 62.18 %; Ener. z T: 20.76 %; Ener. z Bł.: 1.96 %; K: 4260.69 mg;	Wartość energetyczna: 2247.13 kcal; Białko ogółem: 89.51 g; Tłuszcz: 46.70 g; Kw. tł. nasy.: 10.06 g; Węglowodany ogółem: 378.13 g; W tym cukry: 82.06 g; Błonnik pok.: 28.90 g; Sól: 7.00 g; WW: 34.99 Por; : 15.93 %; : 67.31 %; Ener. z T: 18.70 %; Ener. z Bł.: 2.57 %; K: 3803.43 mg;	Wartość energetyczna: 2374.82 kcal; Białko ogółem: 106.43 g; Tłuszcz: 40.12 g; Kw. tł. nasy.: 10.77 g; Węglowodany ogółem: 404.21 g; W tym cukry: 97.97 g; Błonnik pok.: 23.30 g; Sól: 5.29 g; WW: 38.28 Por; : 17.93 %; : 68.08 %; Ener. z T: 15.20 %; Ener. z Bł.: 1.96 %; K: 4001.94 mg;	Wartość energetyczna: 2480.65 kcal; Białko ogółem: 121.13 g; Tłuszcz: 65.10 g; Kw. tł. nasy.: 17.54 g; Węglowodany ogółem: 366.56 g; W tym cukry: 90.45 g; Błonnik pok.: 35.85 g; Sól: 8.55 g; WW: 33.06 Por; : 19.53 %; : 59.11 %; Ener. z T: 23.62 %; Ener. z Bł.: 2.89 %; K: 4951.82 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-24 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
Śniadanie	Płatki ryżowe na wodzie 300 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią indyczą-wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 50 g ( <b>SOJ. SEL.</b> ) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadanej 25 g ( <b>GLU PSZ. SOJ.</b> ) Kalafior gotowany* 100 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ. MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersią indyczą-wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 50 g ( <b>SOJ. SEL.</b> ) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadanej 25 g ( <b>GLU PSZ. SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Banan 150 g	Płatki ryżowe na wodzie 300 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadanej 25 g ( <b>GLU PSZ. SOJ.</b> ) Szynka z piersią indyczą-wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 50 g ( <b>SOJ. SEL.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Banan 150 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ. MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadanej 25 g ( <b>GLU PSZ. SOJ.</b> ) Szynka z piersią indyczą-wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 50 g ( <b>SOJ. SEL.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ. MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadanej 25 g ( <b>GLU PSZ. SOJ.</b> ) Szynka z piersią indyczą-wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 50 g ( <b>SOJ. SEL.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
II ŚN	Banan 150 g				Banan 150 g
Obiad	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <b>SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml ( <b>MLE. SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <b>SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml ( <b>MLE. SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>MLE. SEL.</b> ) kasza pęczak/sypko 180 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Buraczki gotowane drobno tarte() b/c 100 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
PD	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml				Pudding z nasion chia z mango 200 g ( <b>MLE.</b> )
Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 75 g ( <b>SOJ.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drobiowej - dieta 200 g ( <b>SOJ. MLE. SEL.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.</b> ) Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 75 g ( <b>SOJ.</b> ) Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drobiowej - dieta 200 g ( <b>SOJ. MLE. SEL.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.</b> ) Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drobiowej 200 g ( <b>JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.</b> ) Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-24 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2025-03-29 sobota	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Dżem 25 g 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</b> )	Dżem 25 g 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Dżem 25 g 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</b> )	
		Wartość energetyczna: 2118.78 kcal; Białko ogółem: 78.27 g; Tłuszcz: 34.75 g; Kw. tł. nasy.: 8.20 g; Węglowodany ogółem: 388.80 g; W tym cukry: 132.67 g; Błonnik pok.: 28.14 g; Sól: 8.44 g; WW: 36.12 Por; : 14.78 %; : 73.40 %; Ener. z T: 14.76 %; Ener. z Bł.: 2.66 %; K: 4427.32 mg;	Wartość energetyczna: 2442.05 kcal; Białko ogółem: 95.87 g; Tłuszcz: 51.87 g; Kw. tł. nasy.: 20.44 g; Węglowodany ogółem: 413.68 g; W tym cukry: 112.00 g; Błonnik pok.: 33.14 g; Sól: 9.50 g; WW: 38.16 Por; : 15.70 %; : 67.76 %; Ener. z T: 19.12 %; Ener. z Bł.: 2.71 %; K: 4232.83 mg;	Wartość energetyczna: 2074.47 kcal; Białko ogółem: 80.61 g; Tłuszcz: 37.10 g; Kw. tł. nasy.: 8.52 g; Węglowodany ogółem: 368.80 g; W tym cukry: 99.51 g; Błonnik pok.: 28.00 g; Sól: 8.28 g; WW: 34.19 Por; : 15.54 %; : 71.11 %; Ener. z T: 16.10 %; Ener. z Bł.: 2.70 %; K: 3689.02 mg;	Wartość energetyczna: 2352.68 kcal; Białko ogółem: 98.58 g; Tłuszcz: 43.82 g; Kw. tł. nasy.: 14.94 g; Węglowodany ogółem: 406.38 g; W tym cukry: 104.55 g; Błonnik pok.: 31.61 g; Sól: 8.84 g; WW: 37.61 Por; : 16.76 %; : 69.09 %; Ener. z T: 16.76 %; Ener. z Bł.: 2.69 %; K: 4332.49 mg;	Wartość energetyczna: 2600.48 kcal; Białko ogółem: 101.29 g; Tłuszcz: 79.85 g; Kw. tł. nasy.: 18.50 g; Węglowodany ogółem: 385.67 g; W tym cukry: 93.66 g; Błonnik pok.: 51.73 g; Sól: 9.28 g; WW: 33.56 Por; : 15.58 %; : 59.32 %; Ener. z T: 27.63 %; Ener. z Bł.: 3.98 %; K: 4672.26 mg;
2025-03-30 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na wodzie 300 ml ( <b>GLU PSZ,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g ( <b>SOJ,</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Dyńia z wody 100 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Jabłko pieczone 150 g	Kasza manna na wodzie 300 ml ( <b>GLU PSZ,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g ( <b>SOJ,</b> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Jabłko pieczone 150 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE,</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Jabłko pieczone 150 g Sałata lodowa 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE,</b> ) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g				Jabłko 150 g
2025-03-30 niedziela	Obiad	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <b>SEL,</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <b>SEL,</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <b>SEL,</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <b>SEL,</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <b>SEL,</b> ) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml				Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Podpiomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-24 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2025-03-30 niedziela	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g ( <b>GLU PSZ. SOJ.</b> ) Dżem 25 g 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 ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g ( <b>GLU PSZ. SOJ.</b> ) 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 Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g ( <b>GLU PSZ. SOJ.</b> ) 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 Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g ( <b>GLU PSZ. SOJ.</b> ) Dżem 25 g 1 szt 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 ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g ( <b>GLU PSZ. SOJ.</b> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				
			Wartość energetyczna: 2167.44 kcal; Białko ogółem: 82.00 g; Tłuszcz: 49.64 g; Kw. tł. nasy.: 12.05 g; Węglowodany ogółem: 361.73 g; W tym cukry: 108.67 g; Błonnik pok.: 33.78 g; Sól: 8.60 g; WW: 32.78 Por; : 15.13 %; : 66.76 %; Ener. z T: 20.61 %; Ener. z Bł.: 3.12 %; K: 3754.08 mg;	Wartość energetyczna: 2256.86 kcal; Białko ogółem: 107.35 g; Tłuszcz: 61.52 g; Kw. tł. nasy.: 19.69 g; Węglowodany ogółem: 333.26 g; W tym cukry: 89.58 g; Błonnik pok.: 31.71 g; Sól: 7.71 g; WW: 30.23 Por; : 19.03 %; : 59.07 %; Ener. z T: 24.53 %; Ener. z Bł.: 2.81 %; K: 4349.47 mg;	Wartość energetyczna: 1959.85 kcal; Białko ogółem: 88.40 g; Tłuszcz: 45.79 g; Kw. tł. nasy.: 10.58 g; Węglowodany ogółem: 313.35 g; W tym cukry: 76.86 g; Błonnik pok.: 31.53 g; Sól: 8.00 g; WW: 28.28 Por; : 18.04 %; : 63.95 %; Ener. z T: 21.03 %; Ener. z Bł.: 3.22 %; K: 3972.75 mg;	Wartość energetyczna: 2200.76 kcal; Białko ogółem: 110.03 g; Tłuszcz: 53.47 g; Kw. tł. nasy.: 14.19 g; Węglowodany ogółem: 334.29 g; W tym cukry: 90.51 g; Błonnik pok.: 30.14 g; Sól: 7.04 g; WW: 30.52 Por; : 20.00 %; : 60.76 %; Ener. z T: 21.87 %; Ener. z Bł.: 2.74 %; K: 4439.64 mg;

*Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-24 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA SIEDLCE*

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2025-03-24 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki pszenne na wodzie 300 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Mandarynka 2 szt Pomidor 80 g Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 30 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Mandarynka 2 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )
	II ŚN	Mandarynka 2 szt	Mandarynka 2 szt Wafle ryżowe 20 g			
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko 180 g Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy* b/ml 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 250 g Sos jogurtowy naturalny 50 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Herbata czarna granulowana z/c 500 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )
PD	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <b>MLE.</b> ) Biszkopty b/ml 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml Biszkopty b/ml 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )				

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-24 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2025-03-24 poniedziałek	Kolacja	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Twarożek z koperkiem 80 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Pomidor 80 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Rukola 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Rukola 20 g	Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Twarożek z koperkiem 80 g ( <b>MLE,</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Rukola 20 g Pomidor 80 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <b>SOJ,</b> ) Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 100g 1 szt	Południca Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <b>SOJ,</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Sałata zielona 5 g	Przecier owocowy jabłko-truskawka 100g 1 szt		Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2505.59 kcal; Białko ogółem: 99.01 g; Tłuszcz: 53.42 g; Kw. tł. nasy.: 25.96 g; Węglowodany ogółem: 423.15 g; W tym cukry: 166.22 g; Błonnik pok.: 20.92 g; Sól: 5.03 g; WW: 40.31 Por; : 15.81 %; : 67.55 %; Ener. z T: 19.19 %; Ener. z Bł.: 1.67 %; K: 3305.05 mg;	Wartość energetyczna: 2598.25 kcal; Białko ogółem: 93.21 g; Tłuszcz: 58.77 g; Kw. tł. nasy.: 12.84 g; Węglowodany ogółem: 441.57 g; W tym cukry: 104.47 g; Błonnik pok.: 34.71 g; Sól: 10.02 g; WW: 40.72 Por; : 14.35 %; : 67.98 %; Ener. z T: 20.36 %; Ener. z Bł.: 2.67 %; K: 3207.09 mg;	Wartość energetyczna: 1986.95 kcal; Białko ogółem: 46.50 g; Tłuszcz: 45.41 g; Kw. tł. nasy.: 20.78 g; Węglowodany ogółem: 355.73 g; W tym cukry: 146.45 g; Błonnik pok.: 14.66 g; Sól: 1.00 g; WW: 34.22 Por; : 9.36 %; : 71.61 %; Ener. z T: 20.57 %; Ener. z Bł.: 1.48 %; K: 2429.17 mg;	Wartość energetyczna: 1785.64 kcal; Białko ogółem: 30.50 g; Tłuszcz: 40.57 g; Kw. tł. nasy.: 17.85 g; Węglowodany ogółem: 331.47 g; W tym cukry: 134.27 g; Błonnik pok.: 13.10 g; Sól: 1.56 g; WW: 31.92 Por; : 6.83 %; : 74.25 %; Ener. z T: 20.45 %; Ener. z Bł.: 1.47 %; K: 1952.79 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;
2025-03-25 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami ( ) 80 g ( <b>RYB, SEL,</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <b>SOJ,</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Kasza manna na wodzie 300 ml ( <b>GLU PSZ,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <b>SOJ,</b> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami ( ) 80 g ( <b>RYB, SEL,</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <b>SOJ,</b> ) Pomidor 80 g Jabłko pieczone 150 g Biszkopty b/ml 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Mix sałat 20 g Dżem 25 g 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ,</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g ( <b>SOJ,</b> ) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Jabłko pieczone 150 g	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko pieczone 150 g Biszkopty b/ml 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> )			



Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-24 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
Obiad	Solferino ( ) 300 ml ( <b>GLU PSZ. MLE. SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLU PSZ. JAJ.</b> ) Sos ziołowy ( ) 80 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Surówka z selera i jabłka ( ) 100 g ( <b>MLE. SEL.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Solferino (bez mleka) ( ) 300 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLU PSZ. JAJ.</b> ) Sos ziołowy (j)b/ml 80 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Surówka z selera i jabłka z olejem ( ) 100 g ( <b>SEL.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Solferino (bez mleka) ( ) 300 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 50 g ( <b>GLU PSZ. JAJ.</b> ) Sos ziołowy ( ) 80 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Surówka z selera i jabłka ( ) 100 g ( <b>MLE. SEL.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Solferino (bez mleka) ( ) 300 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 30 g ( <b>GLU PSZ. JAJ.</b> ) Sos ziołowy ( ) 80 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Surówka z selera i jabłka ( ) 100 g ( <b>MLE. SEL.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Herbata czarna ekspresowa z/c 500 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ. SOJ. MLE.</b> )
PD	Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ. JAJ. MLE. SO2.</b> ) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Wafle ryżowe 30 g Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml			
Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <b>MLE. może zawierać: RYB. OZI. MLE.</b> ) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ. może zawierać: ORZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ. może zawierać: ORZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Miód (25g) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kleik ryżowy na wodzie 200 g Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ. SOJ. MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
PN	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g			Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2784.29 kcal; Białko ogółem: 110.61 g; Tłuszcz: 68.77 g; Kw. tł. nasy.: 29.00 g; Węglowodany ogółem: 442.50 g; W tym cukry: 127.18 g; Błonnik pok.: 33.78 g; Sól: 8.52 g; WW: 41.17 Por; : 15.89 %; : 63.57 %; Ener. z T: 22.23 %; Ener. z Bł.: 2.43 %; K: 4133.81 mg;	Wartość energetyczna: 2620.71 kcal; Białko ogółem: 96.91 g; Tłuszcz: 51.14 g; Kw. tł. nasy.: 11.81 g; Węglowodany ogółem: 455.50 g; W tym cukry: 122.20 g; Błonnik pok.: 33.72 g; Sól: 8.26 g; WW: 42.37 Por; : 14.79 %; : 69.52 %; Ener. z T: 17.56 %; Ener. z Bł.: 2.57 %; K: 3474.15 mg;	Wartość energetyczna: 2109.45 kcal; Białko ogółem: 51.79 g; Tłuszcz: 53.48 g; Kw. tł. nasy.: 21.03 g; Węglowodany ogółem: 361.77 g; W tym cukry: 97.77 g; Błonnik pok.: 23.71 g; Sól: 4.29 g; WW: 34.03 Por; : 9.82 %; : 68.60 %; Ener. z T: 22.82 %; Ener. z Bł.: 2.25 %; K: 2753.62 mg;	Wartość energetyczna: 1914.42 kcal; Białko ogółem: 36.36 g; Tłuszcz: 48.03 g; Kw. tł. nasy.: 19.90 g; Węglowodany ogółem: 342.25 g; W tym cukry: 107.70 g; Błonnik pok.: 23.53 g; Sól: 2.98 g; WW: 32.16 Por; : 7.60 %; : 71.51 %; Ener. z T: 22.58 %; Ener. z Bł.: 2.46 %; K: 2682.12 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;

2025-03-25 wtorek

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-24 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2025-03-26 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Roszponka 20 g	Płatki ryżowe na wodzie 300 g Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 75 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Roszponka 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 2 szt Banan 150 g Pomidor 80 g Podpłomyki b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Roszponka 20 g	Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 2 szt Banan 150 g Pomidor 80 g Podpłomyki b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Roszponka 20 g	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )
	II ŚN	Banan 150 g	Banan 150 g Wafle ryżowe 20 g			
	Obiad	Grysikowa () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos brokułowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Dynia z wody 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos brokułowy () (bez mleka) 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Dynia z wody 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos brokułowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Dynia z wody 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos brokułowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Dynia z wody 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 ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )
	PD	Maślanka truskawkowa 200 ml ( <b>MLE.</b> ) Wafelki 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Sałata zielona 10 g			
Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 20 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-24 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2025-03-26 środa	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2604.51 kcal; Białko ogółem: 131.05 g; Tłuszcz: 61.64 g; Kw. tł. nasy.: 32.04 g; Węglowodany ogółem: 387.94 g; W tym cukry: 96.11 g; Błonnik pok.: 25.71 g; Sól: 9.03 g; WW: 36.21 Por.; : 20.13 %; : 59.58 %; Ener. z T: 21.30 %; Ener. z Bł.: 1.97 %; K: 4649.74 mg;	Wartość energetyczna: 2220.20 kcal; Białko ogółem: 94.22 g; Tłuszcz: 40.03 g; Kw. tł. nasy.: 10.63 g; Węglowodany ogółem: 377.17 g; W tym cukry: 79.16 g; Błonnik pok.: 28.25 g; Sól: 8.52 g; WW: 34.85 Por.; : 16.98 %; : 67.95 %; Ener. z T: 16.23 %; Ener. z Bł.: 2.54 %; K: 4099.80 mg;	Wartość energetyczna: 1930.52 kcal; Białko ogółem: 48.55 g; Tłuszcz: 45.76 g; Kw. tł. nasy.: 19.51 g; Węglowodany ogółem: 333.14 g; W tym cukry: 101.66 g; Błonnik pok.: 19.94 g; Sól: 2.66 g; WW: 31.44 Por.; : 10.06 %; : 69.03 %; Ener. z T: 21.33 %; Ener. z Bł.: 2.07 %; K: 3812.38 mg;	Wartość energetyczna: 1811.92 kcal; Białko ogółem: 36.25 g; Tłuszcz: 41.75 g; Kw. tł. nasy.: 17.56 g; Węglowodany ogółem: 324.88 g; W tym cukry: 94.31 g; Błonnik pok.: 19.91 g; Sól: 2.30 g; WW: 30.60 Por.; : 8.00 %; : 71.72 %; Ener. z T: 20.74 %; Ener. z Bł.: 2.20 %; K: 3488.44 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;
2025-03-27 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 75 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Pomidor 80 g Jabłko pieczone 150 g Kisiel o smaku wiśniowym b/c 150 ml Sałata zielona 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 20 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 150 g Kisiel o smaku wiśniowym b/c 150 ml	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> )
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Jabłko pieczone 150 g Galaretko o smaku brzoskwiowym 200 g			
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 350 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml Brokuł gotowany* 200 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron niskobiałkowy PKU z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 200 g ( <b>GLUPSZ, SEL</b> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy 40 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> )	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-24 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2025-03-27 czwartek	PD	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml Herbatniki 30 g ( <b>GLUPSZ, SOJ, MLE.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Schab bednarza- wędzonka wp.wędzona,parzona z wodą dodaną 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 20 g			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Zapiekanka z ryżu i jabłka () 300 g ( <b>MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 25 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Szynka z piersią indyczą-wędłina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 50 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Szynka z piersią indyczą-wędłina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 50 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ.</b> ) Szynka z piersią indyczą-wędłina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 20 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) 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	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Bułka maślana 1 szt 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2815.26 kcal; Białko ogółem: 100.77 g; Tłuszcz: 58.55 g; Kw. tł. nasy.: 19.56 g; Węglowodany ogółem: 484.42 g; W tym cukry: 142.50 g; Błonnik pok.: 29.10 g; Sól: 7.20 g; WW: 45.54 Por; : 14.32 %; : 68.83 %; Ener. z T: 18.72 %; Ener. z Bł.: 2.07 %; K: 3992.60 mg;	Wartość energetyczna: 2340.83 kcal; Białko ogółem: 89.43 g; Tłuszcz: 45.50 g; Kw. tł. nasy.: 10.71 g; Węglowodany ogółem: 405.56 g; W tym cukry: 109.99 g; Błonnik pok.: 27.69 g; Sól: 8.97 g; WW: 37.77 Por; : 15.28 %; : 69.30 %; Ener. z T: 17.49 %; Ener. z Bł.: 2.37 %; K: 3001.39 mg;	Wartość energetyczna: 1836.60 kcal; Białko ogółem: 49.33 g; Tłuszcz: 52.05 g; Kw. tł. nasy.: 20.00 g; Węglowodany ogółem: 297.83 g; W tym cukry: 92.11 g; Błonnik pok.: 17.76 g; Sól: 6.02 g; WW: 27.98 Por; : 10.74 %; : 64.87 %; Ener. z T: 25.51 %; Ener. z Bł.: 1.93 %; K: 2743.27 mg;	Wartość energetyczna: 1808.83 kcal; Białko ogółem: 38.40 g; Tłuszcz: 41.38 g; Kw. tł. nasy.: 16.41 g; Węglowodany ogółem: 328.22 g; W tym cukry: 92.56 g; Błonnik pok.: 20.54 g; Sól: 3.45 g; WW: 30.73 Por; : 8.49 %; : 72.58 %; Ener. z T: 20.59 %; Ener. z Bł.: 2.27 %; K: 4039.69 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;
2025-03-28 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Miód (25g) 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki pszenne na wodzie 300 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Miód (25g) 1 szt Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Miód (25g) 1 szt Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-24 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2025-03-28 piątek	II ŚN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				
	Obiad	Ryżowa () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g ( <b>RYB.</b> ) Sos koperkowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml ( <b>SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g ( <b>RYB.</b> ) Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml ( <b>SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 40 g ( <b>RYB.</b> ) Sos koperkowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Herbata czarna ekspresowa z/c 500 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )	
	PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Płatki owsiane 20 g ( <b>GLU OW.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 20 g			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ. może zawierać: ORZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) 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 ( <b>SEZ. może zawierać: ORZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 25 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Biszkoty b/ml 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt			Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2704.80 kcal; Białko ogółem: 124.32 g; Tłuszcz: 63.02 g; Kw. tł. nasy.: 22.75 g; Węglowodany ogółem: 417.83 g; W tym cukry: 111.21 g; Błonnik pok.: 26.27 g; Sól: 6.80 g; WW: 39.24 Por; : 18.39 %; : 61.79 %; Ener. z T: 20.97 %; Ener. z Bł.: 1.94 %; K: 4636.49 mg;	Wartość energetyczna: 2443.79 kcal; Białko ogółem: 96.87 g; Tłuszcz: 51.94 g; Kw. tł. nasy.: 11.53 g; Węglowodany ogółem: 408.79 g; W tym cukry: 82.93 g; Błonnik pok.: 30.18 g; Sól: 8.00 g; WW: 37.94 Por; : 15.86 %; : 66.91 %; Ener. z T: 19.13 %; Ener. z Bł.: 2.47 %; K: 3895.61 mg;	Wartość energetyczna: 2072.00 kcal; Białko ogółem: 46.93 g; Tłuszcz: 52.01 g; Kw. tł. nasy.: 19.10 g; Węglowodany ogółem: 358.17 g; W tym cukry: 102.21 g; Błonnik pok.: 19.80 g; Sól: 3.50 g; WW: 33.93 Por; : 9.06 %; : 69.15 %; Ener. z T: 22.59 %; Ener. z Bł.: 1.91 %; K: 3101.79 mg;	Wartość energetyczna: 1943.10 kcal; Białko ogółem: 35.76 g; Tłuszcz: 46.67 g; Kw. tł. nasy.: 18.28 g; Węglowodany ogółem: 349.19 g; W tym cukry: 111.29 g; Błonnik pok.: 19.79 g; Sól: 2.55 g; WW: 33.10 Por; : 7.36 %; : 71.88 %; Ener. z T: 21.62 %; Ener. z Bł.: 2.04 %; K: 3055.08 mg;	Wartość energetyczna: 887.22 kcal; Białko ogółem: 19.86 g; Tłuszcz: 7.47 g; Kw. tł. nasy.: 0.18 g; Węglowodany ogółem: 184.88 g; W tym cukry: 34.15 g; Błonnik pok.: 2.73 g; Sól: 0.25 g; WW: 18.29 Por; : 8.95 %; : 83.35 %; Ener. z T: 7.57 %; Ener. z Bł.: 0.62 %; K: 159.20 mg;	

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-24 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA SIEDLCE**

	SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
Śniadanie	<p>Platki pszenne na mleku 300 ml (<b>GLU PSZ, MLE.</b>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<b>GLU PSZ.</b>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE.</b>) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 25 g (<b>GLU PSZ, SOJ.</b>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 50 g (<b>SOJ, SEL.</b>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g</p>	<p>Platki ryżowe na wodzie 300 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<b>GLU PSZ.</b>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 25 g (<b>GLU PSZ, SOJ.</b>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 50 g (<b>SOJ, SEL.</b>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<b>SEZ, może zawierać: ORZ.</b>) Masło extra 82% 15 g (<b>MLE.</b>) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 25 g (<b>GLU PSZ, SOJ.</b>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Banan 150 g Biszkopty b/ml 30 g (<b>GLU PSZ, JAJ.</b>) Sałata zielona 20 g</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Masło extra 82% 15 g (<b>MLE.</b>) Chleb bezglutenowy 100 g (<b>SEZ, może zawierać: ORZ.</b>) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 25 g (<b>GLU PSZ, SOJ.</b>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Banan 150 g Sałata zielona 20 g</p>	<p>Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (<b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b>)</p>
II ŚN	Banan 150 g	Banan 150 g Biszkopty b/ml 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )			
Obiad	<p>Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml (<b>MLE, SEL.</b>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<b>GLU JECZ.</b>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<b>GLU PSZ.</b>) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml</p>	<p>Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<b>SEL.</b>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<b>GLU JECZ.</b>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<b>GLU PSZ.</b>) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml</p>	<p>Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml (<b>MLE, SEL.</b>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<b>GLU JECZ.</b>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<b>GLU PSZ.</b>) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml</p>	<p>Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<b>SEL.</b>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<b>GLU JECZ.</b>) Gulasz z udźca kurczaka 60 g (<b>GLU PSZ.</b>) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml</p>	<p>Kleik ryżowy na wodzie 300 g Herbata czarna ekspresowa z/c 500 ml Suchary b/c 30 g (<b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b>)</p>
PD	<p>Pudding z nasion chia z mango 200 g (<b>MLE.</b>)</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 20 g (<b>GLU PSZ, SOJ.</b>) Sałata zielona 20 g</p>			
Kolacja	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<b>GLU PSZ.</b>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE.</b>) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 200 g (<b>SOJ, MLE, SEL.</b>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b>) Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<b>GLU PSZ.</b>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 75 g (<b>SOJ.</b>) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<b>SEZ, może zawierać: ORZ.</b>) Masło extra 82% 15 g (<b>MLE.</b>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (<b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<b>SEZ, może zawierać: ORZ.</b>) Masło extra 82% 15 g (<b>MLE.</b>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 20 g (<b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b>) Miód (25g) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Roszponka 20 g Pomidor 80 g</p>	<p>Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (<b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-24 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2025-03-29 sobota	PN	Dżem 25 g 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</b> )	Pieczewo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2602.45 kcal; Białko ogółem: 104.75 g; Tłuszcz: 57.67 g; Kw. tł. nasy.: 22.38 g; Węglowodany ogółem: 434.41 g; W tym cukry: 125.28 g; Błonnik pok.: 33.82 g; Sól: 9.70 g; WW: 40.17 Por; : 16.10 %; : 66.77 %; Ener. z T: 19.95 %; Ener. z Bł.: 2.60 %; K: 4538.83 mg;	Wartość energetyczna: 2380.43 kcal; Białko ogółem: 89.91 g; Tłuszcz: 44.56 g; Kw. tł. nasy.: 10.19 g; Węglowodany ogółem: 419.96 g; W tym cukry: 99.78 g; Błonnik pok.: 30.03 g; Sól: 9.62 g; WW: 39.13 Por; : 15.11 %; : 70.57 %; Ener. z T: 16.85 %; Ener. z Bł.: 2.52 %; K: 3725.20 mg;	Wartość energetyczna: 2068.22 kcal; Białko ogółem: 49.82 g; Tłuszcz: 52.89 g; Kw. tł. nasy.: 19.50 g; Węglowodany ogółem: 358.49 g; W tym cukry: 111.16 g; Błonnik pok.: 22.76 g; Sól: 3.19 g; WW: 33.73 Por; : 9.64 %; : 69.33 %; Ener. z T: 23.01 %; Ener. z Bł.: 2.20 %; K: 3566.60 mg;	Wartość energetyczna: 1827.99 kcal; Białko ogółem: 35.01 g; Tłuszcz: 44.16 g; Kw. tł. nasy.: 18.35 g; Węglowodany ogółem: 332.92 g; W tym cukry: 110.79 g; Błonnik pok.: 22.67 g; Sól: 2.87 g; WW: 31.18 Por; : 7.66 %; : 72.85 %; Ener. z T: 21.74 %; Ener. z Bł.: 2.48 %; K: 3355.68 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;
2025-03-30 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Kasza manna na wodzie 300 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 50 g ( <b>MLE</b> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Jabłko pieczone 150 g Podpłomyki b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 25 g ( <b>MLE</b> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Jabłko pieczone 150 g Podpłomyki b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kleik ryżowy na wodzie 200 g Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> )
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g				
2025-03-30 niedziela	Obiad	Pomidorowa z makaronem ( ) 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Schab duszony 100 g Sos własny ( ) 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) ( ) 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Schab duszony 100 g Sos własny ( ) 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem ( ) 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 180 g Schab duszony 100 g Sos własny ( ) 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem ( ) 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 180 g Jajko sadzone kl M 1 szt ( <b>JAJ, MLE</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Herbata czarna granulowana z/c 500 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> )
	PD	Jogurt typu islandzkiego różne smaki Skyr 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Podpłomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 20 g ( <b>SOJ</b> ) Sałata zielona 20 g			

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-24 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa	
2025-03-30 niedziela	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g ( <b>GLU PSZ. SOJ.</b> ) 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 Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g ( <b>GLU PSZ. SOJ.</b> ) 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 ( <b>SEZ. może zawierać: ORZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 25 g ( <b>GLU PSZ. SOJ.</b> ) 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 ( <b>SEZ. może zawierać: ORZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 20 g ( <b>GLU PSZ. SOJ.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ. SOJ. MLE.</b> ) 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: 2456.66 kcal; Białko ogółem: 124.15 g; Tłuszcz: 62.46 g; Kw. tł. nasy.: 19.69 g; Węglowodany ogółem: 364.16 g; W tym cukry: 103.98 g; Błonnik pok.: 31.71 g; Sól: 7.80 g; WW: 33.37 Por; : 20.21 %; : 59.29 %; Ener. z T: 22.88 %; Ener. z Bł.: 2.58 %; K: 4349.47 mg;	Wartość energetyczna: 2164.44 kcal; Białko ogółem: 93.94 g; Tłuszcz: 53.44 g; Kw. tł. nasy.: 12.86 g; Węglowodany ogółem: 342.62 g; W tym cukry: 77.13 g; Błonnik pok.: 33.56 g; Sól: 9.30 g; WW: 31.02 Por; : 17.36 %; : 63.32 %; Ener. z T: 22.22 %; Ener. z Bł.: 3.10 %; K: 4008.93 mg;	Wartość energetyczna: 2016.33 kcal; Białko ogółem: 52.59 g; Tłuszcz: 57.69 g; Kw. tł. nasy.: 20.70 g; Węglowodany ogółem: 330.51 g; W tym cukry: 77.96 g; Błonnik pok.: 26.03 g; Sól: 2.86 g; WW: 30.57 Por; : 10.43 %; : 65.57 %; Ener. z T: 25.75 %; Ener. z Bł.: 2.58 %; K: 3652.17 mg;	Wartość energetyczna: 1934.23 kcal; Białko ogółem: 34.56 g; Tłuszcz: 60.06 g; Kw. tł. nasy.: 22.78 g; Węglowodany ogółem: 322.27 g; W tym cukry: 76.98 g; Błonnik pok.: 25.44 g; Sól: 2.77 g; WW: 29.77 Por; : 7.15 %; : 66.65 %; Ener. z T: 27.95 %; Ener. z Bł.: 2.63 %; K: 3369.25 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 2025-03-24 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa	
2025-03-24 poniedziałek	Śniadanie	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )	Płatki owsiane na mleku 250 ml ( <u>MLE, GLU OW</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka graham-pszena 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 25g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Pomidor 80 g Kiełki rzodkiewki 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka graham-pszena 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Pomidor 80 g Kiełki rzodkiewki 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka graham-pszena 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Pomidor 80 g Kiełki rzodkiewki 20 g	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g ( <u>SEZ, może zawierać: ORZ</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <u>SOJ</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Mandarynka 2 szt Pomidor 80 g Kiełki rzodkiewki 20 g	
	II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Mandarynka 2 szt				
	Obiad	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Naleśniki z serem 200 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR</u> ) Naleśniki z serem 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR</u> ) Ryż brązowy z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej (bez glutenu) () 300 ml ( <u>SEL</u> ) Ryż brązowy z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	
PD	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <u>MLE</u> ) Biszkopty b/ml 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )		Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <u>MLE</u> ) Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )			

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-24 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2025-03-24 poniedziałek	Kolacja	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Twarożek z koperkiem 40 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Pomidor 80 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Rukola 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Twarożek z papryką 80 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Pomidor 80 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Rukola 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Twarożek z papryką 80 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Rukola 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Twarożek z papryką 80 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Rukola 20 g
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Przecier owocowy jabłko-truskawka 100g 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: 2232.13 kcal; Białko ogółem: 94.51 g; Tłuszcz: 59.10 g; Kw. tł. nasy.: 26.64 g; Węglowodany ogółem: 341.52 g; W tym cukry: 153.58 g; Błonnik pok.: 18.09 g; Sól: 3.11 g; WW: 32.43 Por; : 16.94 %; : 61.20 %; Ener. z T: 23.83 %; Ener. z Bł.: 1.62 %; K: 3232.49 mg;	Wartość energetyczna: 2921.48 kcal; Białko ogółem: 126.01 g; Tłuszcz: 76.90 g; Kw. tł. nasy.: 31.68 g; Węglowodany ogółem: 444.62 g; W tym cukry: 168.11 g; Błonnik pok.: 23.74 g; Sól: 5.47 g; WW: 42.22 Por; : 17.25 %; : 60.88 %; Ener. z T: 23.69 %; Ener. z Bł.: 1.62 %; K: 3626.34 mg;	Wartość energetyczna: 2431.74 kcal; Białko ogółem: 99.26 g; Tłuszcz: 59.18 g; Kw. tł. nasy.: 27.14 g; Węglowodany ogółem: 395.32 g; W tym cukry: 160.61 g; Błonnik pok.: 37.18 g; Sól: 5.07 g; WW: 35.86 Por; : 16.33 %; : 65.03 %; Ener. z T: 21.90 %; Ener. z Bł.: 3.06 %; K: 3941.61 mg;	Wartość energetyczna: 2165.31 kcal; Białko ogółem: 71.44 g; Tłuszcz: 55.87 g; Kw. tł. nasy.: 22.81 g; Węglowodany ogółem: 352.27 g; W tym cukry: 141.43 g; Błonnik pok.: 21.19 g; Sól: 3.87 g; WW: 33.08 Por; : 13.20 %; : 65.07 %; Ener. z T: 23.22 %; Ener. z Bł.: 1.96 %; K: 3059.88 mg;
2025-03-25 wtorek	Śniadanie	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Makaron na mleku 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 25 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <b>SOJ</b> ) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g	Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 25 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ</b> ) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g	Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pasta z makreli wędzonej z warzywami (*) 80 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Ser żółty 25 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pasta z makreli wędzonej z warzywami (*) 80 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Ser żółty 25 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek kiszony 80 g Jabłko 150 g Mix sałat 20 g
	II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Jabłko 150 g			

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-24 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa	
2025-03-25 wtorek	Obiad	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml ( <u>SEL.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Solferino () 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 90 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Klopsik wieprzowy 50 g ( <u>GLUPSZ, JAJ.</u> ) Sos ziołowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z selera i jabłka () 50 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Solferino () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Klopsik wieprzowy 100 g ( <u>GLUPSZ, JAJ.</u> ) Sos ziołowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z selera i jabłka () 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza gryczana 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLUPSZ, JAJ.</u> ) Sos ziołowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z selera i jabłka () 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami (bez glutenu) * 300 ml ( <u>SEL.</u> ) Ryż na sypko 180 g Pulpet wieprzowy (bez glutenu) 100 g ( <u>JAJ.</u> ) Sos ziołowy (bez glutenu) () 80 ml ( <u>SEL.</u> ) Surówka z selera i jabłka () 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) 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 ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u> ) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kleik ryżowy na wodzie 200 g Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u> ) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u> ) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g ( <u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g			
		Wartość energetyczna: 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: 2099.06 kcal; Białko ogółem: 73.29 g; Tłuszcz: 61.50 g; Kw. tł. nasy.: 29.52 g; Węglowodany ogółem: 319.26 g; W tym cukry: 116.17 g; Błonnik pok.: 19.83 g; Sól: 6.73 g; WW: 30.14 Por.; : 13.97 %; : 60.84 %; Ener. z T: 26.37 %; Ener. z Bł.: 1.89 %; K: 2768.36 mg;	Wartość energetyczna: 2797.96 kcal; Białko ogółem: 107.94 g; Tłuszcz: 77.02 g; Kw. tł. nasy.: 33.57 g; Węglowodany ogółem: 429.52 g; W tym cukry: 122.57 g; Błonnik pok.: 30.36 g; Sól: 10.64 g; WW: 40.17 Por.; : 15.43 %; : 61.40 %; Ener. z T: 24.77 %; Ener. z Bł.: 2.17 %; K: 3585.28 mg;	Wartość energetyczna: 3008.37 kcal; Białko ogółem: 117.12 g; Tłuszcz: 95.68 g; Kw. tł. nasy.: 37.33 g; Węglowodany ogółem: 438.73 g; W tym cukry: 124.23 g; Błonnik pok.: 48.03 g; Sól: 10.74 g; WW: 39.26 Por.; : 15.57 %; : 58.34 %; Ener. z T: 28.62 %; Ener. z Bł.: 3.19 %; K: 4310.07 mg;	Wartość energetyczna: 2580.38 kcal; Białko ogółem: 89.80 g; Tłuszcz: 91.02 g; Kw. tł. nasy.: 33.47 g; Węglowodany ogółem: 356.97 g; W tym cukry: 96.98 g; Błonnik pok.: 24.86 g; Sól: 6.69 g; WW: 33.36 Por.; : 13.92 %; : 55.34 %; Ener. z T: 31.75 %; Ener. z Bł.: 1.93 %; K: 3069.02 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-24 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa	
2025-03-26 środa	Śniadanie	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )	Ryż na mleku 250 ml ( <b>MLE.</b> ) Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Papryka świeża 80 g Roszponka 20 g	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Papryka świeża 80 g Roszponka 20 g	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Papryka świeża 80 g Roszponka 20 g	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Banan 150 g Papryka świeża 80 g Roszponka 20 g
	II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Banan 150 g			
	Obiad	Grysikowa () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 90 g Eskalopka z kurczaka 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Dyńia z wody 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Eskalopka z kurczaka 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Dyńia z wody 100 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Eskalopka z kurczaka 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Dyńia z wody 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez glutenu) () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos brokułowy () (bez glutenu) 80 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ogórek kiszony z cebulką 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 ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Herbatniki 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Maślanka truskawkowa 200 ml ( <b>MLE.</b> )		Wafelki 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Maślanka truskawkowa 200 ml ( <b>MLE.</b> )	
	Kolacja	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Paszтет drobiowy z kurnej półki 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Paszтет drobiowy z kurnej półki 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Paszтет drobiowy z kurnej półki 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-24 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2025-03-26 środa	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		
		Wartość energetyczna: 1067.54 kcal; Białko ogółem: 23.42 g; Tłuszcz: 7.96 g; Kw. tł. nasy.: 0.25 g; Węglowodany ogółem: 226.17 g; W tym cukry: 44.06 g; Błonnik pok.: 4.93 g; Sól: 0.64 g; WW: 22.20 Por; : 8.77 %; : 84.74 %; Ener. z T: 6.71 %; Ener. z Bł.: 0.92 %; K: 271.37 mg;	Wartość energetyczna: 2058.89 kcal; Białko ogółem: 91.42 g; Tłuszcz: 55.24 g; Kw. tł. nasy.: 24.99 g; Węglowodany ogółem: 303.95 g; W tym cukry: 113.11 g; Błonnik pok.: 17.63 g; Sól: 5.24 g; WW: 28.75 Por; : 17.76 %; : 59.05 %; Ener. z T: 24.15 %; Ener. z Bł.: 1.71 %; K: 3228.66 mg;	Wartość energetyczna: 2737.38 kcal; Białko ogółem: 124.52 g; Tłuszcz: 75.50 g; Kw. tł. nasy.: 27.22 g; Węglowodany ogółem: 399.10 g; W tym cukry: 118.28 g; Błonnik pok.: 26.69 g; Sól: 9.13 g; WW: 37.37 Por; : 18.20 %; : 58.32 %; Ener. z T: 24.82 %; Ener. z Bł.: 1.95 %; K: 4379.81 mg;	Wartość energetyczna: 2691.14 kcal; Białko ogółem: 123.51 g; Tłuszcz: 80.60 g; Kw. tł. nasy.: 31.77 g; Węglowodany ogółem: 378.68 g; W tym cukry: 95.38 g; Błonnik pok.: 30.25 g; Sól: 10.04 g; WW: 34.92 Por; : 18.36 %; : 56.29 %; Ener. z T: 26.95 %; Ener. z Bł.: 2.25 %; K: 4378.07 mg;	Wartość energetyczna: 2151.83 kcal; Białko ogółem: 100.07 g; Tłuszcz: 55.77 g; Kw. tł. nasy.: 22.35 g; Węglowodany ogółem: 315.41 g; W tym cukry: 87.36 g; Błonnik pok.: 20.16 g; Sól: 6.85 g; WW: 29.52 Por; : 18.60 %; : 58.63 %; Ener. z T: 23.33 %; Ener. z Bł.: 1.87 %; K: 4157.46 mg;
2025-03-27 czwartek	Śniadanie	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> )	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Pasta z ciecierzycy z warzywami () 40 g ( <b>SEL</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Pasta z ciecierzycy z warzywami () 80 g ( <b>SEL</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Rzodkiew biała 80 g Pasta z ciecierzycy z warzywami () 80 g ( <b>SEL</b> ) Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g Pasta z ciecierzycy z warzywami () 80 g ( <b>SEL</b> ) Rzodkiew biała 80 g Kiwi 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g
	II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Kiwi 1 szt 1 szt			
	Obiad	Marchewkowa z ziemniakami (bez mleka) 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem () 50 g ( <b>SEL</b> ) Brokuł gotowany* 50 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g ( <b>SEL</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g ( <b>SEL</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu) () 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Makaron bg z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g ( <b>SEL</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g ( <b>SEL</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-24 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2025-03-27 czwartek	PD	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g ( <b>GLUPSZ, SOJ, MLE,</b> ) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Herbatniki 30 g ( <b>GLUPSZ, SOJ, MLE,</b> ) Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml		Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml Herbatniki 30 g ( <b>GLUPSZ, SOJ, MLE,</b> )	
	Kolacja	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLUPSZ, SOJ, MLE,</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Zapiekanka z ryżu i jabłka () 300 g ( <b>MLE,</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE,</b> )			
2025-03-28 piątek	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Bułka maślana 1 szt 1 szt ( <b>GLUPSZ, JAJ, MLE,</b> )			Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g
	Śniadanie	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: 2241.91 kcal; Białko ogółem: 65.62 g; Tłuszcz: 49.35 g; Kw. tł. nasy.: 16.05 g; Węglowodany ogółem: 392.15 g; W tym cukry: 124.47 g; Błonnik pok.: 23.62 g; Sól: 4.71 g; WW: 37.01 Por; : 11.71 %; : 69.97 %; Ener. z T: 19.81 %; Ener. z Bł.: 2.11 %; K: 2851.56 mg;	Wartość energetyczna: 2783.20 kcal; Białko ogółem: 87.37 g; Tłuszcz: 63.48 g; Kw. tł. nasy.: 17.64 g; Węglowodany ogółem: 477.14 g; W tym cukry: 134.02 g; Błonnik pok.: 36.08 g; Sól: 6.22 g; WW: 44.25 Por; : 12.56 %; : 68.57 %; Ener. z T: 20.53 %; Ener. z Bł.: 2.59 %; K: 3765.73 mg;	Wartość energetyczna: 2727.42 kcal; Białko ogółem: 88.45 g; Tłuszcz: 64.11 g; Kw. tł. nasy.: 17.72 g; Węglowodany ogółem: 459.95 g; W tym cukry: 126.14 g; Błonnik pok.: 43.95 g; Sól: 6.11 g; WW: 41.79 Por; : 12.97 %; : 67.46 %; Ener. z T: 21.16 %; Ener. z Bł.: 3.22 %; K: 4041.03 mg;	Wartość energetyczna: 2286.80 kcal; Białko ogółem: 66.73 g; Tłuszcz: 57.16 g; Kw. tł. nasy.: 15.36 g; Węglowodany ogółem: 384.42 g; W tym cukry: 100.37 g; Błonnik pok.: 31.33 g; Sól: 3.11 g; WW: 35.37 Por; : 11.67 %; : 67.24 %; Ener. z T: 22.50 %; Ener. z Bł.: 2.74 %; K: 3424.81 mg;
		Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLUPSZ, SOJ, MLE,</b> )	Zacierka na mleku 250 ml ( <b>GLUPSZ, MLE,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLUPSZ,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Miód (25g) 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Kielki brokuła 20 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLUPSZ, MLE,</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLUPSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Miód (25g) 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Kielki brokuła 20 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLUPSZ, MLE,</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Miód (25g) 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Kielki brokuła 20 g	Kasza jaglana na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Miód (25g) 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Pomarańcza 150 g Kielki brokuła 20 g

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-24 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa	
2025-03-28 piątek	II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Pomarańcza 150 g				
	Obiad	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml ( <b>SEL</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem () 250 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane () 90 g Łosoś pieczony 60 g ( <b>RYB</b> ) Sos koperkowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Warzywa po grecku () 50 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Surówka żydowska z olejem b/c. () 50 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem () 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g ( <b>RYB</b> ) Sos koperkowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Surówka żydowska z olejem b/c. () 100 g Warzywa po grecku () 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml		Kalafiorowa z ryżem () 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g ( <b>RYB</b> ) Sos koperkowy *(bez glutenu) 80 ml ( <b>MLE</b> ) Surówka żydowska z olejem b/c. () 100 g Warzywa po grecku (bez glutenu) () 100 g ( <b>SEL</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
	PD	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Serek homogenizowany o smaku waniliowym 140g 1 szt ( <b>MLE</b> )		Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Płatki owsiane 20 g ( <b>GLU OW</b> )		
	Kolacja	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 40 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Ser żółty 25 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek kiszony 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 ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Ser żółty 25 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek kiszony 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Ser żółty 25 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek kiszony 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Ser żółty 25 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek kiszony 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Biszkopty b/ml 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt			Wafle ryżowe 30 g Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt	
			Wartość energetyczna: 1065.96 kcal; Białko ogółem: 22.96 g; Tłuszcz: 7.83 g; Kw. tł. nasy.: 0.25 g; Węglowodany ogółem: 226.66 g; W tym cukry: 44.09 g; Błonnik pok.: 4.91 g; Sól: 0.67 g; WW: 22.27 Por; : 8.61 %; : 85.05 %; Ener. z T: 6.61 %; Ener. z Bł.: 0.92 %; K: 286.12 mg;	Wartość energetyczna: 2062.82 kcal; Białko ogółem: 88.06 g; Tłuszcz: 59.45 g; Kw. tł. nasy.: 25.61 g; Węglowodany ogółem: 298.28 g; W tym cukry: 118.91 g; Błonnik pok.: 14.18 g; Sól: 6.35 g; WW: 28.47 Por; : 17.07 %; : 57.84 %; Ener. z T: 25.94 %; Ener. z Bł.: 1.37 %; K: 2728.80 mg;	Wartość energetyczna: 2726.82 kcal; Białko ogółem: 120.77 g; Tłuszcz: 75.32 g; Kw. tł. nasy.: 28.53 g; Węglowodany ogółem: 399.84 g; W tym cukry: 126.03 g; Błonnik pok.: 23.05 g; Sól: 9.32 g; WW: 37.71 Por; : 17.72 %; : 58.65 %; Ener. z T: 24.86 %; Ener. z Bł.: 1.69 %; K: 4111.23 mg;	Wartość energetyczna: 2680.02 kcal; Białko ogółem: 120.37 g; Tłuszcz: 76.30 g; Kw. tł. nasy.: 27.95 g; Węglowodany ogółem: 392.64 g; W tym cukry: 117.57 g; Błonnik pok.: 36.05 g; Sól: 9.19 g; WW: 35.65 Por; : 17.96 %; : 58.60 %; Ener. z T: 25.62 %; Ener. z Bł.: 2.69 %; K: 4933.03 mg;	Wartość energetyczna: 2426.27 kcal; Białko ogółem: 94.03 g; Tłuszcz: 73.99 g; Kw. tł. nasy.: 23.74 g; Węglowodany ogółem: 350.15 g; W tym cukry: 100.15 g; Błonnik pok.: 19.43 g; Sól: 6.51 g; WW: 33.03 Por; : 15.50 %; : 57.73 %; Ener. z T: 27.45 %; Ener. z Bł.: 1.60 %; K: 3837.24 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-24 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2025-03-29 sobota	Śniadanie	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )	Płatki pszenne na mleku 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 25 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Ketchup 20 g ( <b>SEL.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 25 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Ketchup 20 g ( <b>SEL.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 25 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki ryżowe błyskawiczne na mleku 300 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 50 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Banan 150 g Sałata zielona 20 g
	II SN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Banan 150 g			
	Obiad	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <b>SEL.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 250 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 90 g Pieczone nuggetsy z kurczaka 100 g ( <b>JAJ.</b> ) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 180 g Pieczone nuggetsy z kurczaka 100 g ( <b>JAJ.</b> ) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) kasza pęczak/sypko 180 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 180 g Gulasz z udźca kurczaka (bez glutenu) 150 g Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Pudding z nasion chia z mango 200 g ( <b>MLE.</b> )			
	Kolacja	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 25 g ( <b>MLE.</b> ) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drobiowej 100 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drobiowej 200 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drobiowej 200 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drobiowej 200 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt



Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-24 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2025-03-29 sobota	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</b> ) Dżem 25 g 1 szt		Dżem 25 g 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</b> )	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt
		Wartość energetyczna: 1116.14 kcal; Białko ogółem: 24.60 g; Tłuszcz: 7.97 g; Kw. tł. nasy.: 0.25 g; Węglowodany ogółem: 239.38 g; W tym cukry: 45.83 g; Błonnik pok.: 9.17 g; Sól: 0.78 g; WW: 23.13 Por; : 8.82 %; : 85.79 %; Ener. z T: 6.43 %; Ener. z Bł.: 1.64 %; K: 1051.30 mg;	Wartość energetyczna: 2435.29 kcal; Białko ogółem: 93.35 g; Tłuszcz: 88.37 g; Kw. tł. nasy.: 31.89 g; Węglowodany ogółem: 326.62 g; W tym cukry: 113.78 g; Błonnik pok.: 22.84 g; Sól: 6.73 g; WW: 30.54 Por; : 15.33 %; : 53.65 %; Ener. z T: 32.66 %; Ener. z Bł.: 1.88 %; K: 3708.42 mg;	Wartość energetyczna: 3237.20 kcal; Białko ogółem: 117.25 g; Tłuszcz: 116.86 g; Kw. tł. nasy.: 39.24 g; Węglowodany ogółem: 445.66 g; W tym cukry: 123.78 g; Błonnik pok.: 35.22 g; Sól: 9.57 g; WW: 41.24 Por; : 14.49 %; : 55.07 %; Ener. z T: 32.49 %; Ener. z Bł.: 2.18 %; K: 4533.32 mg;	Wartość energetyczna: 2965.41 kcal; Białko ogółem: 104.92 g; Tłuszcz: 108.71 g; Kw. tł. nasy.: 39.40 g; Węglowodany ogółem: 407.09 g; W tym cukry: 115.28 g; Błonnik pok.: 52.37 g; Sól: 9.58 g; WW: 35.65 Por; : 14.15 %; : 54.91 %; Ener. z T: 32.99 %; Ener. z Bł.: 3.53 %; K: 4744.64 mg;	Wartość energetyczna: 2733.97 kcal; Białko ogółem: 77.88 g; Tłuszcz: 86.39 g; Kw. tł. nasy.: 29.04 g; Węglowodany ogółem: 420.20 g; W tym cukry: 107.05 g; Błonnik pok.: 22.12 g; Sól: 4.82 g; WW: 39.96 Por; : 11.39 %; : 61.48 %; Ener. z T: 28.44 %; Ener. z Bł.: 1.62 %; K: 3726.45 mg;
2025-03-30 niedziela	Śniadanie	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> )	Kasza manna na mleku 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Mus z malin* 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE,</b> ) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Mus z malin* 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE,</b> ) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Papryka świeża 80 g Jabłko 150 g Sałata lodowa 20 g
	II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> ) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Jabłko 150 g			
	Obiad	Marchewkowa z ziemniakami (bez mleka) 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem ( ) 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Schab duszony 50 g Sos własny ( ) 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 90 g Surówka z kapusty białej z olejem ( ) 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 50 g ( <b>SEL,</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem ( ) 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Schab duszony 100 g Sos własny ( ) 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 180 g Surówka z kapusty białej z olejem ( ) 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 100 g ( <b>SEL,</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml		Pomidorowa z makaronem (bez glutenu) ( ) 300 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Schab duszony 100 g Sos własny (bez glutenu) 80 ml Ziemniaki gotowane ( ) 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem (bez glutenu) ( ) 100 g ( <b>SEL,</b> ) Surówka z kapusty białej 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 ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> ) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Jogurt typu islandzkiego różne smaki Skyr 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Podpiomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )				

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-24 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2025-03-30 niedziela	Kolacja	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ. SOJ. MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Południca wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 25 g ( <b>GLU PSZ. SOJ.</b> ) 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 Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Południca wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g ( <b>GLU PSZ. SOJ.</b> ) 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 razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Południca wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g ( <b>GLU PSZ. SOJ.</b> ) 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 ( <b>SEZ. może zawierać: ORZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix sałat 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: 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: 1814.99 kcal; Białko ogółem: 91.07 g; Tłuszcz: 47.92 g; Kw. tł. nasy.: 16.64 g; Węglowodany ogółem: 264.38 g; W tym cukry: 98.60 g; Błonnik pok.: 21.19 g; Sól: 4.32 g; WW: 24.46 Por; : 20.07 %; : 58.27 %; Ener. z T: 23.76 %; Ener. z Bł.: 2.34 %; K: 2822.98 mg;	Wartość energetyczna: 2462.58 kcal; Białko ogółem: 124.74 g; Tłuszcz: 60.68 g; Kw. tł. nasy.: 19.61 g; Węglowodany ogółem: 368.91 g; W tym cukry: 108.55 g; Błonnik pok.: 31.44 g; Sól: 7.41 g; WW: 33.93 Por; : 20.26 %; : 59.92 %; Ener. z T: 22.18 %; Ener. z Bł.: 2.55 %; K: 4222.13 mg;	Wartość energetyczna: 2342.07 kcal; Białko ogółem: 122.08 g; Tłuszcz: 61.22 g; Kw. tł. nasy.: 19.64 g; Węglowodany ogółem: 345.44 g; W tym cukry: 100.09 g; Błonnik pok.: 41.80 g; Sól: 7.15 g; WW: 30.58 Por; : 20.85 %; : 59.00 %; Ener. z T: 23.53 %; Ener. z Bł.: 3.57 %; K: 4627.34 mg;	Wartość energetyczna: 2276.47 kcal; Białko ogółem: 92.79 g; Tłuszcz: 73.65 g; Kw. tł. nasy.: 18.70 g; Węglowodany ogółem: 319.39 g; W tym cukry: 92.77 g; Błonnik pok.: 26.03 g; Sól: 5.21 g; WW: 29.44 Por; : 16.30 %; : 56.12 %; Ener. z T: 29.12 %; Ener. z Bł.: 2.29 %; K: 4021.70 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-24 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna	SIE- Suchy prowiant	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna	
2025-03-24 poniedziałek	Śniadanie	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (<b>MLE, GLU OW.</b>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<b>GLU PSZ.</b>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE.</b>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE.</b>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<b>JAJ.</b>) Ser żółty 50 g (<b>MLE.</b>) Mandarynka 2 szt Pomidor 80 g Kiełki rzodkiewki 20 g</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (<b>MLE, GLU OW.</b>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<b>GLU PSZ.</b>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE.</b>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (<b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<b>JAJ.</b>)</p>	<p>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<b>GLU PSZ.</b>) Masło extra 82% 5 g (<b>MLE.</b>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 20 g (<b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b>) Ser żółty 20 g (<b>MLE.</b>) Kiełki rzodkiewki 20 g Pomidor 80 g Mandarynka 2 szt</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 250 ml (<b>MLE, GLU OW.</b>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE.</b>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 25 g (<b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<b>JAJ.</b>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (<b>MLE, GLU OW.</b>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE.</b>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (<b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<b>JAJ.</b>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g</p>
	II ŚN		Banan 150 g		Mandarynka 2 szt	
	Obiad	<p>Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 300 ml (<b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b>) Ryż brązowy z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<b>MLE.</b>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml</p>	<p>Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (<b>GLU PSZ, SEL.</b>) Ryż na sypko 180 g Pulpet drobiowy 100 g (<b>GLU PSZ, JAJ.</b>) Sos ziołowy* 80 ml (<b>GLU PSZ, SEL.</b>) Cukinia pieczona z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml</p>	<p>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<b>GLU PSZ.</b>) Masło extra 82% 5 g (<b>MLE.</b>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 20 g (<b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b>) Ser żółty 20 g (<b>MLE.</b>) Kiełki rzodkiewki 20 g Pomidor 80 g Mandarynka 2 szt</p>	<p>Wielowarzywna z ziemniakami () 250 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b>) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 200 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<b>MLE.</b>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml</p>	<p>Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b>) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<b>MLE.</b>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml</p>
PD		Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <b>MLE.</b> )		Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <b>MLE.</b> ) Biszkopty b/ml 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-24 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna	SIE- Suchy prowiant	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.z łatwostrawna	
2025-03-24 poniedziałek	Kolacja	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Twarożek z papryką 100 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Rukola 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Twarożek z koperkiem 40 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 80 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Rukola 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 80 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Rukola 20 g	
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 100g 1 szt	Biszkopty b/ml 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )		Przecier owocowy jabłko-truskawka 100g 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2340.38 kcal; Białko ogółem: 90.72 g; Tłuszcz: 67.22 g; Kw. tł. nasy.: 34.59 g; Węglowodany ogółem: 361.54 g; W tym cukry: 142.66 g; Błonnik pok.: 32.10 g; Sól: 5.89 g; WW: 32.95 Por.; : 15.51 %; : 61.79 %; Ener. z T: 25.85 %; Ener. z Bł.: 2.74 %; K: 3407.40 mg;	Wartość energetyczna: 2535.41 kcal; Białko ogółem: 107.55 g; Tłuszcz: 66.00 g; Kw. tł. nasy.: 24.36 g; Węglowodany ogółem: 386.17 g; W tym cukry: 109.93 g; Błonnik pok.: 17.05 g; Sól: 4.67 g; WW: 37.00 Por.; : 16.97 %; : 60.92 %; Ener. z T: 23.43 %; Ener. z Bł.: 1.34 %; K: 3678.12 mg;	Wartość energetyczna: 803.05 kcal; Białko ogółem: 36.37 g; Tłuszcz: 24.71 g; Kw. tł. nasy.: 14.29 g; Węglowodany ogółem: 119.01 g; W tym cukry: 45.10 g; Błonnik pok.: 17.58 g; Sól: 2.06 g; WW: 10.12 Por.; : 18.12 %; : 59.28 %; Ener. z T: 27.69 %; Ener. z Bł.: 4.38 %; K: 1593.17 mg;	Wartość energetyczna: 1986.60 kcal; Białko ogółem: 75.82 g; Tłuszcz: 47.52 g; Kw. tł. nasy.: 23.76 g; Węglowodany ogółem: 326.52 g; W tym cukry: 152.40 g; Błonnik pok.: 15.80 g; Sól: 3.19 g; WW: 31.13 Por.; : 15.27 %; : 65.74 %; Ener. z T: 21.53 %; Ener. z Bł.: 1.59 %; K: 2995.77 mg;	Wartość energetyczna: 2505.59 kcal; Białko ogółem: 99.01 g; Tłuszcz: 53.42 g; Kw. tł. nasy.: 25.96 g; Węglowodany ogółem: 423.15 g; W tym cukry: 166.22 g; Błonnik pok.: 20.92 g; Sól: 5.03 g; WW: 40.31 Por.; : 15.81 %; : 67.55 %; Ener. z T: 19.19 %; Ener. z Bł.: 1.67 %; K: 3305.05 mg;
2025-03-25 wtorek	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> ) Pasta z makreli wędzonej z warzywami (*) 80 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Ser żółty 25 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Jabłko 150 g Mix sałat 20 g	Kasza manna 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> ) Dżem 25 g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> )	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g ( <u>SOJ.</u> ) Ser żółty 20 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g Jabłko 150 g	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> ) Dżem 25 g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <u>SOJ.</u> ) 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> ) Dżem 25 g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g
	II ŚN		Jabłko pieczone 150 g		Jabłko pieczone 150 g	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-24 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Wegetariańska	SIE- Kooperacyjna	SIE- Suchy prowiant	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.z łatwostrawna	
2025-03-25 wtorek	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Pierogi ukraińskie () 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Surówka z selera i jabłka () 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml ( <b>SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Ser żółty 20 g ( <b>MLE.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g Jabłko 150 g	Solferino () 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 90 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Klopsik wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z selera i jabłka () 50 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Solferino () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Klopsik wieprzowy 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z selera i jabłka () 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD		Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )		Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</b> ) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Paszтет sojowy z pomidorami 50 g ( <b>SOJ, GOR.</b> ) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <b>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</b> ) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <b>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <b>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <b>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</b> ) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g
	PN	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g		Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	
		Wartość energetyczna: 2960.00 kcal; Białko ogółem: 92.49 g; Tłuszcz: 103.96 g; Kw. tł. nasy.: 32.90 g; Węglowodany ogółem: 430.11 g; W tym cukry: 102.80 g; Błonnik pok.: 42.28 g; Sól: 9.05 g; WW: 38.97 Por; : 12.50 %; : 58.12 %; Ener. z T: 31.61 %; Ener. z Bł.: 2.86 %; K: 3953.46 mg;	Wartość energetyczna: 2228.55 kcal; Białko ogółem: 93.09 g; Tłuszcz: 57.02 g; Kw. tł. nasy.: 25.55 g; Węglowodany ogółem: 345.40 g; W tym cukry: 94.64 g; Błonnik pok.: 19.79 g; Sól: 7.26 g; WW: 32.82 Por; : 16.71 %; : 62.00 %; Ener. z T: 23.03 %; Ener. z Bł.: 1.78 %; K: 3455.35 mg;	Wartość energetyczna: 744.52 kcal; Białko ogółem: 30.95 g; Tłuszcz: 25.52 g; Kw. tł. nasy.: 14.56 g; Węglowodany ogółem: 103.74 g; W tym cukry: 31.47 g; Błonnik pok.: 9.46 g; Sól: 6.15 g; WW: 9.42 Por; : 16.63 %; : 55.74 %; Ener. z T: 30.85 %; Ener. z Bł.: 2.54 %; K: 616.50 mg;	Wartość energetyczna: 2201.03 kcal; Białko ogółem: 78.75 g; Tłuszcz: 62.36 g; Kw. tł. nasy.: 26.65 g; Węglowodany ogółem: 337.89 g; W tym cukry: 128.18 g; Błonnik pok.: 20.69 g; Sól: 5.04 g; WW: 32.01 Por; : 14.31 %; : 61.41 %; Ener. z T: 25.50 %; Ener. z Bł.: 1.88 %; K: 3131.63 mg;	Wartość energetyczna: 2604.69 kcal; Białko ogółem: 89.49 g; Tłuszcz: 61.75 g; Kw. tł. nasy.: 26.59 g; Węglowodany ogółem: 434.34 g; W tym cukry: 134.42 g; Błonnik pok.: 30.78 g; Sól: 8.53 g; WW: 40.70 Por; : 13.74 %; : 66.70 %; Ener. z T: 21.34 %; Ener. z Bł.: 2.36 %; K: 3553.48 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-24 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Wegetariańska	SIE- Kooperacyjna	SIE- Suchy prowiant	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.z łatwostrawna	
2025-03-26 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Banan 150 g Papryka świeża 80 g Roszponka 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 ziarnisty 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Połudwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <u>SOJ.</u> )	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 25 g ( <u>GLU PSZ. SOJ. SEL. może zawierać: JAJ. OZI. MLE. GOR. SEZ.</u> ) Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <u>JAJ.</u> ) Roszponka 20 g Papryka świeża 80 g Banan 150 g	Ryż na mleku 250 ml ( <u>MLE.</u> ) Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Roszponka 20 g	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> ) Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Roszponka 20 g
	II ŚN		Banan 150 g		Banan 150 g	
	Obiad	Grysikowa () 300 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Kotlety z buraka i kaszy jęczmiennej 300 g ( <u>GLU PSZ. JAJ. GLU JĘCZ.</u> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Dyńia z wody 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos brokułowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Dyńia z wody 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 25 g ( <u>GLU PSZ. SOJ. SEL. może zawierać: JAJ. OZI. MLE. GOR. SEZ.</u> ) Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <u>JAJ.</u> ) Roszponka 20 g Papryka świeża 80 g Banan 150 g	Grysikowa () 300 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 90 g Filet z kurczaka pieczony 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos brokułowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Dyńia z wody 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos brokułowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Dyńia z wody 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD		Maślanka truskawkowa 200 ml ( <u>MLE.</u> )		Maślanka truskawkowa 200 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	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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Ser żółty 25 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 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> ) Szynka z piersią indyczą-wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonke niejadanej 25 g ( <u>SOJ. SEL.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml 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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-24 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Wegetariańska	SIE- Kooperacyjna	SIE- Suchy prowiant	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.z łatwostrawna	
2025-03-26 środa	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wafle ryżowe 30 g		Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2399.11 kcal; Białko ogółem: 88.17 g; Tłuszcz: 79.21 g; Kw. tł. nasy.: 30.35 g; Węglowodany ogółem: 345.73 g; W tym cukry: 114.63 g; Błonnik pok.: 33.74 g; Sól: 8.38 g; WW: 31.23 Por; : 14.70 %; : 57.64 %; Ener. z T: 29.71 %; Ener. z Bł.: 2.81 %; K: 3426.02 mg;	Wartość energetyczna: 2343.81 kcal; Białko ogółem: 123.46 g; Tłuszcz: 45.67 g; Kw. tł. nasy.: 23.34 g; Węglowodany ogółem: 365.19 g; W tym cukry: 85.04 g; Błonnik pok.: 20.66 g; Sól: 8.41 g; WW: 34.44 Por; : 21.07 %; : 62.32 %; Ener. z T: 17.54 %; Ener. z Bł.: 1.76 %; K: 3931.02 mg;	Wartość energetyczna: 850.62 kcal; Białko ogółem: 29.66 g; Tłuszcz: 18.84 g; Kw. tł. nasy.: 9.40 g; Węglowodany ogółem: 146.84 g; W tym cukry: 68.49 g; Błonnik pok.: 11.55 g; Sól: 2.66 g; WW: 13.70 Por; : 13.95 %; : 69.05 %; Ener. z T: 19.93 %; Ener. z Bł.: 2.72 %; K: 1791.37 mg;	Wartość energetyczna: 2063.17 kcal; Białko ogółem: 98.53 g; Tłuszcz: 51.18 g; Kw. tł. nasy.: 26.10 g; Węglowodany ogółem: 307.52 g; W tym cukry: 112.68 g; Błonnik pok.: 18.30 g; Sól: 5.50 g; WW: 28.98 Por; : 19.10 %; : 59.62 %; Ener. z T: 22.33 %; Ener. z Bł.: 1.77 %; K: 3533.21 mg;	Wartość energetyczna: 2581.26 kcal; Białko ogółem: 129.47 g; Tłuszcz: 55.80 g; Kw. tł. nasy.: 27.02 g; Węglowodany ogółem: 397.31 g; W tym cukry: 119.61 g; Błonnik pok.: 26.20 g; Sól: 8.49 g; WW: 37.16 Por; : 20.06 %; : 61.57 %; Ener. z T: 19.46 %; Ener. z Bł.: 2.03 %; K: 4814.98 mg;
2025-03-27 czwartek	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.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z ciecierzycy z warzywami () 100 g (SEL.) Rzodkiew biała 80 g Kiwi 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana 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.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.)	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (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.) Ser żółty 25 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 80 g	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g ( może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) 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 Sałata zielona 20 g
	II ŚN		Jabłko pieczone 150 g		Jabłko pieczone 150 g	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty z warzywami* 300 g (GLU PSZ, MLE.) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (SEL.) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka graham-pszenna 60g 1 szt (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.) Ser żółty 25 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 80 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-24 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna	SIE- Suchy prowiant	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.z łatwostrawna
2025-03-27 czwartek	PD		Herbatniki 30 g ( <b>GLUPSZ, SOJ, MLE,</b> ) Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml		Herbatniki 30 g ( <b>GLUPSZ, SOJ, MLE,</b> ) Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Zapiekanka z ryżu i jabłka () 300 g ( <b>MLE,</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE,</b> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonke niejadalanej 50 g ( <b>SOJ, SEL,</b> ) Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 25 g ( <b>GLU PSZ, SOJ,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Zapiekanka z ryżu i jabłka () 300 g ( <b>MLE,</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE,</b> )	
2025-03-28 piątek	PN	Bułka maślana 1 szt 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> )			Bułka maślana 1 szt 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> )	
	Śniadanie	Wartość energetyczna: 2400.42 kcal; Białko ogółem: 73.41 g; Tłuszcz: 52.34 g; Kw. tł. nasy.: 16.41 g; Węglowodany ogółem: 417.52 g; W tym cukry: 95.60 g; Błonnik pok.: 43.32 g; Sól: 5.21 g; WW: 37.57 Por; : 12.23 %; : 69.57 %; Ener. z T: 19.63 %; Ener. z Bł.: 3.61 %; K: 3751.06 mg;	Wartość energetyczna: 2706.84 kcal; Białko ogółem: 103.87 g; Tłuszcz: 65.78 g; Kw. tł. nasy.: 22.73 g; Węglowodany ogółem: 439.51 g; W tym cukry: 111.32 g; Błonnik pok.: 29.80 g; Sól: 7.78 g; WW: 41.06 Por; : 15.35 %; : 64.95 %; Ener. z T: 21.87 %; Ener. z Bł.: 2.20 %; K: 4567.48 mg;	Wartość energetyczna: 819.08 kcal; Białko ogółem: 36.99 g; Tłuszcz: 30.67 g; Kw. tł. nasy.: 16.58 g; Węglowodany ogółem: 103.56 g; W tym cukry: 38.58 g; Błonnik pok.: 15.19 g; Sól: 4.33 g; WW: 8.90 Por; : 18.07 %; : 50.57 %; Ener. z T: 33.70 %; Ener. z Bł.: 3.71 %; K: 1217.53 mg;	Wartość energetyczna: 2176.31 kcal; Białko ogółem: 67.40 g; Tłuszcz: 44.04 g; Kw. tł. nasy.: 15.78 g; Węglowodany ogółem: 387.39 g; W tym cukry: 128.85 g; Błonnik pok.: 21.53 g; Sól: 4.99 g; WW: 36.67 Por; : 12.39 %; : 71.20 %; Ener. z T: 18.21 %; Ener. z Bł.: 1.98 %; K: 2805.21 mg;	Wartość energetyczna: 2649.80 kcal; Białko ogółem: 91.03 g; Tłuszcz: 53.30 g; Kw. tł. nasy.: 17.48 g; Węglowodany ogółem: 464.44 g; W tym cukry: 135.74 g; Błonnik pok.: 28.45 g; Sól: 6.90 g; WW: 43.64 Por; : 13.74 %; : 70.11 %; Ener. z T: 18.10 %; Ener. z Bł.: 2.15 %; K: 3613.22 mg;
		Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Miód (25g) 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Pomarańcza 150 g Kielki brokuła 20 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Miód (25g) 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE,</b> ) Ser żółty 40 g ( <b>MLE,</b> ) Kielki brokuła 20 g Pomidorki koktajlowe 80 g Pomarańcza 150 g	Zacierka na mleku 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Miód (25g) 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> )	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Miód (25g) 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g



Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-24 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Wegetariańska	SIE- Kooperacyjna	SIE- Suchy prowiant	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.z łatwostrawna
2025-03-28 piątek	II ŚN		Jabłko pieczone 150 g		Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g ( <b>RYB.</b> ) Sos koperkowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Surówka żydowska z olejem b/c. () 100 g Warzywa po grecku () 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml ( <b>SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g ( <b>RYB.</b> ) Sos koperkowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 40g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20g Pomidorki koktajlowe 80g Pomarańcza 150g	Ryżowa () 250 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 90 g Łosoś pieczony 60 g ( <b>RYB.</b> ) Sos koperkowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Warzywa po grecku () 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ryżowa () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g ( <b>RYB.</b> ) Sos koperkowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD		Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <b>MLE.</b> )		Serek homogenizowany o smaku waniliowym 140g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g ( <b>JAJ, GOR.</b> ) Ser żółty 25 g ( <b>MLE.</b> ) Ogórek kiszony 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 ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynekowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 40 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Biszkopty b/ml 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt	Biszkopty b/ml 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )		Biszkopty b/ml 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2541.22 kcal; Białko ogółem: 111.31 g; Tłuszcz: 71.46 g; Kw. tł. nasy.: 25.90 g; Węglowodany ogółem: 374.58 g; W tym cukry: 109.49 g; Błonnik pok.: 29.57 g; Sól: 9.40 g; WW: 34.51 Por; : 17.52 %; : 58.96 %; Ener. z T: 25.31 %; Ener. z Bł.: 2.33 %; K: 4278.23 mg;	Wartość energetyczna: 2434.50 kcal; Białko ogółem: 114.36 g; Tłuszcz: 53.27 g; Kw. tł. nasy.: 18.85 g; Węglowodany ogółem: 383.41 g; W tym cukry: 101.59 g; Błonnik pok.: 21.49 g; Sól: 7.23 g; WW: 36.30 Por; : 18.79 %; : 63.00 %; Ener. z T: 19.69 %; Ener. z Bł.: 1.77 %; K: 3790.85 mg;	Wartość energetyczna: 858.00 kcal; Białko ogółem: 35.19 g; Tłuszcz: 35.91 g; Kw. tł. nasy.: 22.44 g; Węglowodany ogółem: 105.87 g; W tym cukry: 32.82 g; Błonnik pok.: 10.21 g; Sól: 3.14 g; WW: 9.53 Por; : 16.41 %; : 49.36 %; Ener. z T: 37.66 %; Ener. z Bł.: 2.38 %; K: 1061.44 mg;	Wartość energetyczna: 2016.67 kcal; Białko ogółem: 88.82 g; Tłuszcz: 49.94 g; Kw. tł. nasy.: 20.56 g; Węglowodany ogółem: 305.65 g; W tym cukry: 111.45 g; Błonnik pok.: 15.02 g; Sól: 4.07 g; WW: 29.23 Por; : 17.62 %; : 60.63 %; Ener. z T: 22.29 %; Ener. z Bł.: 1.49 %; K: 2760.51 mg;	Wartość energetyczna: 2677.60 kcal; Białko ogółem: 122.32 g; Tłuszcz: 62.64 g; Kw. tł. nasy.: 23.36 g; Węglowodany ogółem: 413.43 g; W tym cukry: 121.67 g; Błonnik pok.: 24.97 g; Sól: 6.67 g; WW: 39.00 Por; : 18.27 %; : 61.76 %; Ener. z T: 21.05 %; Ener. z Bł.: 1.87 %; K: 4260.69 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-24 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Wegetariańska	SIE- Kooperacyjna	SIE- Suchy prowiant	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.z łatwostrawna
Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Miód (25g) 1 szt Pasta z fasoli 80 g Pomidor 80 g Banan 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 50 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadanej 25 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> )	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 20 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Ser żółty 20 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Banan 150 g	Płatki pszenne na mleku 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 25 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadanej 25 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 50 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadanej 25 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
II ŚN		Banan 150 g		Banan 150 g	
Obiad	Selerowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) kasza pęczak/sypko 180 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Gulasz warzywny z ciecierzycą* 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Surówka wykwinтна z olejem b/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <b>SEL.</b> ) Ryż na sypko 180 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Dynia z wody 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 20 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Ser żółty 20 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Banan 150 g	Selerowa z ziemniakami - dieta () 250 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 90 g Gulasz z udźca kurczaka 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 180 g Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml
PD		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )		pudding z nasion chia z mango 200 g ( <b>MLE.</b> )	
Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Sałatka z ryżu*- meksykańska 200 g ( <b>JAJ, SEL, GOR.</b> ) Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drobiowej - dieta 100 g ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drobiowej - dieta 200 g ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-24 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA SIEDLCE**

	SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna	SIE- Suchy prowiant	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.z łatwostrawna	
2025-03-29 sobota	PN	Dżem 25 g 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</b> )		Ciasto drożdżowe 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</b> ) Dżem 25 g 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</b> ) Dżem 25 g 1 szt	
	Śniadanie	Wartość energetyczna: 3016.55 kcal; Białko ogółem: 85.31 g; Tłuszcz: 92.69 g; Kw. tł. nasy.: 29.80 g; Węglowodany ogółem: 476.58 g; W tym cukry: 112.01 g; Błonnik pok.: 62.02 g; Sól: 8.25 g; WW: 41.65 Por.; : 11.31 %; : 63.19 %; Ener. z T: 27.65 %; Ener. z Bł.: 4.11 %; K: 4714.74 mg;	Wartość energetyczna: 2363.85 kcal; Białko ogółem: 98.56 g; Tłuszcz: 56.83 g; Kw. tł. nasy.: 23.08 g; Węglowodany ogółem: 371.87 g; W tym cukry: 99.01 g; Błonnik pok.: 22.91 g; Sól: 8.59 g; WW: 35.05 Por.; : 16.68 %; : 62.93 %; Ener. z T: 21.64 %; Ener. z Bł.: 1.94 %; K: 3362.52 mg;	Wartość energetyczna: 900.24 kcal; Białko ogółem: 30.01 g; Tłuszcz: 25.52 g; Kw. tł. nasy.: 15.27 g; Węglowodany ogółem: 144.26 g; W tym cukry: 64.77 g; Błonnik pok.: 10.04 g; Sól: 3.17 g; WW: 13.59 Por.; : 13.33 %; : 64.10 %; Ener. z T: 25.51 %; Ener. z Bł.: 2.23 %; K: 1749.73 mg;	Wartość energetyczna: 1833.09 kcal; Białko ogółem: 70.44 g; Tłuszcz: 45.90 g; Kw. tł. nasy.: 19.37 g; Węglowodany ogółem: 297.14 g; W tym cukry: 110.13 g; Błonnik pok.: 20.59 g; Sól: 5.27 g; WW: 27.79 Por.; : 15.37 %; : 64.84 %; Ener. z T: 22.54 %; Ener. z Bł.: 2.25 %; K: 3396.61 mg;	Wartość energetyczna: 2639.58 kcal; Białko ogółem: 104.80 g; Tłuszcz: 58.49 g; Kw. tł. nasy.: 22.34 g; Węglowodany ogółem: 440.59 g; W tym cukry: 125.08 g; Błonnik pok.: 31.36 g; Sól: 9.35 g; WW: 41.06 Por.; : 15.88 %; : 66.77 %; Ener. z T: 19.94 %; Ener. z Bł.: 2.38 %; K: 4440.55 mg;
2025-03-30 niedziela	II ŚN	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Ser mozzarella 100 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 80 g Jabłko 150 g Sałata lodowa 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Ser żółty 20 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Jabłko 150 g	Kasza manna na mleku 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Mus z malin* 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Mus z malin* 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Pierogi ukraińskie () 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Marchewkowa z ryżem () 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Ser żółty 20 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Jabłko 150 g	Pomidorowa z makaronem () 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Schab duszony 60 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 90 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
PD		Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml		Jogurt typu islandzkiego różne smaki Skyr 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-24 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna	SIE- Suchy prowiant	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.z łatwostrawna
2025-03-30 niedziela	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Hummus 80 g ( <u>SEZ.</u> ) Pomidor 80 g Dżem 25 g 1 szt 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 ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g ( <u>GLU PSZ. SOJ.</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> ) Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 25 g ( <u>GLU PSZ. SOJ.</u> ) 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 Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g ( <u>GLU PSZ. SOJ.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Podpiomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> )		Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2809.98 kcal; Białko ogółem: 95.37 g; Tłuszcz: 102.99 g; Kw. tł. nasy.: 21.21 g; Węglowodany ogółem: 389.48 g; W tym cukry: 95.42 g; Błonnik pok.: 37.73 g; Sól: 5.84 g; WW: 35.34 Por; : 13.58 %; : 55.44 %; Ener. z T: 32.99 %; Ener. z Bł.: 2.69 %; K: 3506.96 mg;	Wartość energetyczna: 2311.73 kcal; Białko ogółem: 90.68 g; Tłuszcz: 56.57 g; Kw. tł. nasy.: 21.25 g; Węglowodany ogółem: 374.47 g; W tym cukry: 116.96 g; Błonnik pok.: 28.00 g; Sól: 7.58 g; WW: 34.74 Por; : 15.69 %; : 64.79 %; Ener. z T: 22.02 %; Ener. z Bł.: 2.42 %; K: 3755.77 mg;	Wartość energetyczna: 791.36 kcal; Białko ogółem: 32.03 g; Tłuszcz: 26.31 g; Kw. tł. nasy.: 15.00 g; Węglowodany ogółem: 114.14 g; W tym cukry: 40.53 g; Błonnik pok.: 12.73 g; Sól: 3.28 g; WW: 10.26 Por; : 16.19 %; : 57.69 %; Ener. z T: 29.92 %; Ener. z Bł.: 3.22 %; K: 968.67 mg;	Wartość energetyczna: 1833.43 kcal; Białko ogółem: 93.92 g; Tłuszcz: 49.70 g; Kw. tł. nasy.: 16.92 g; Węglowodany ogółem: 262.35 g; W tym cukry: 96.33 g; Błonnik pok.: 21.57 g; Sól: 4.55 g; WW: 24.18 Por; : 20.49 %; : 57.24 %; Ener. z T: 24.40 %; Ener. z Bł.: 2.35 %; K: 2964.16 mg;	Wartość energetyczna: 2469.25 kcal; Białko ogółem: 124.41 g; Tłuszcz: 62.52 g; Kw. tł. nasy.: 19.69 g; Węglowodany ogółem: 367.56 g; W tym cukry: 105.96 g; Błonnik pok.: 33.05 g; Sól: 7.80 g; WW: 33.57 Por; : 20.15 %; : 59.54 %; Ener. z T: 22.79 %; Ener. z Bł.: 2.68 %; K: 4390.09 mg;

		SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych
2025-03-24 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b><u>MLE,</u></b> <b><u>GLU OW,</u></b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b><u>GLU</u></b> <b><u>PSZ, GLU ŻYT,</u></b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u></b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b><u>MLE,</u></b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50g ( <b><u>SOJ, może</u></b> <b><u>zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u></b> <b><u>GOR,</u></b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b><u>JAJ,</u></b> ) Banan 150 g Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN	
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u></b> ) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b><u>MLE,</u></b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
PD		

		SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych
2025-03-24 poniedziałek	Kolacja	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Rukola 20 g
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 100g 1 szt
		Wartość energetyczna: 2241.39 kcal; Białko ogółem: 90.17 g; Tłuszcz: 47.32 g; Kw. tł. nasy.: 23.70 g; Węglowodany ogółem: 379.24 g; W tym cukry: 151.42 g; Błonnik pok.: 19.56 g; Sól: 4.78 g; WW: 36.14 Por.; : 16.09 %; : 67.68 %; Ener. z T: 19.00 %; Ener. z Bł.: 1.75 %; K: 3216.28 mg;
2025-03-25 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Jabłko pieczone 150 g Mix sałat 20 g
	II ŚN	

		SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych
2025-03-25 wtorek	Obiad	Solferino () 300 ml ( <b>GLU PSZ. MLE. SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLU PSZ. JAJ.</b> ) Sos ziołowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <b>MLE. może zawierać: RYB. OZI. MLE.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g
	PN	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 2345.20 kcal; Białko ogółem: 89.33 g; Tłuszcz: 52.70 g; Kw. tł. nasy.: 23.50 g; Węglowodany ogółem: 388.40 g; W tym cukry: 107.06 g; Błonnik pok.: 26.10 g; Sól: 7.31 g; WW: 36.50 Por.; : 15.24 %; : 66.25 %; Ener. z T: 20.22 %; Ener. z Bł.: 2.23 %; K: 3293.27 mg;

		SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych
2025-03-26 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml ( <u>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 ziarnisty 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor b/skórki 80 g Banan 150 g Roszponka 20 g
	II ŚN	
	Obiad	Grycikowa () 300 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos brokułowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Dyńa z wody 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	
	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> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor b/skórki 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g



2025-03-26 środa	PN	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych
		Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
		Wartość energetyczna: 2293.21 kcal; Białko ogółem: 123.05 g; Tłuszcz: 49.34 g; Kw. tł. nasy.: 24.34 g; Węglowodany ogółem: 345.64 g; W tym cukry: 95.90 g; Błonnik pok.: 25.64 g; Sól: 8.67 g; WW: 31.99 Por.; : 21.46 %; : 60.29 %; Ener. z T: 19.37 %; Ener. z Bł.: 2.24 %; K: 4630.40 mg;
2025-03-27 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml <b>(MLE.)</b> Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</b> Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt <b>(MLE.)</b> Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g
		II ŚN
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml

2025-03-27 czwartek	PD	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Zapiekanka z ryżu i jabłka () 300 g <b>(MLE.)</b> Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por <b>(MLE.)</b>
	PN	Bułka maślana 1 szt 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )
		Wartość energetyczna: 2494.36 kcal; Białko ogółem: 86.81 g; Tłuszcz: 59.94 g; Kw. tł. nasy.: 17.71 g; Węglowodany ogółem: 417.96 g; W tym cukry: 103.69 g; Błonnik pok.: 34.28 g; Sól: 7.05 g; WW: 38.47 Por; : 13.92 %; : 67.02 %; Ener. z T: 21.63 %; Ener. z Bł.: 2.75 %; K: 3779.71 mg;
2025-03-28 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml <b>(MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)</b> Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</b> Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt <b>(MLE.)</b> Miód (25g) 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt <b>(MLE.)</b> Pomidor b/skórki 80 g Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Sałata zielona 20 g

2025-03-28 piątek		SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych
	II ŚN	
	Obiad	Ryżowa () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g ( <b>RYB.</b> ) Sos koperkowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ. MLE.</b> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE.</b> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
PN	Biszkopty b/ml 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2493.22 kcal; Białko ogółem: 104.64 g; Tłuszcz: 50.42 g; Kw. tł. nasy.: 18.06 g; Węglowodany ogółem: 412.49 g; W tym cukry: 104.18 g; Błonnik pok.: 24.80 g; Sól: 6.10 g; WW: 38.95 Por.: 16.79 %; : 66.18 %; Ener. z T: 18.20 %; Ener. z Bł.: 1.99 %; K: 4103.81 mg;

		SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych
2025-03-29 sobota	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 25 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonke niejadalanej 50 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Banan 150 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN	
	Obiad	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt

		SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych
2025-03-29 sobota	PN	Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</b> ) Dżem 25 g 1 szt
		Wartość energetyczna: 2291.67 kcal; Białko ogółem: 92.18 g; Tłuszcz: 50.87 g; Kw. tł. nasy.: 19.76 g; Węglowodany ogółem: 381.42 g; W tym cukry: 110.29 g; Błonnik pok.: 30.76 g; Sól: 9.17 g; WW: 35.21 Por.; : 16.09 %; : 66.57 %; Ener. z T: 19.98 %; Ener. z Bt.: 2.68 %; K: 4080.56 mg;
2025-03-30 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE.</b> ) Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor b/skórki 80 g Sałata lodowa 20 g Jabłko pieczone 150 g
	II ŚN	
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	

2025-03-30 niedziela		SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g ( <b>GLU PSZ. SOJ.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
		Wartość energetyczna: 2255.56 kcal; Białko ogółem: 107.30 g; Tłuszcz: 61.52 g; Kw. tł. nasy.: 19.69 g; Węglowodany ogółem: 332.96 g; W tym cukry: 89.37 g; Błonnik pok.: 31.64 g; Sól: 7.69 g; WW: 30.21 Por; : 19.03 %; : 59.05 %; Ener. z T: 24.55 %; Ener. z Bł.: 2.81 %; K: 4330.14 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,*