

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-03-11 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> ) Bułka graham-pszenna 60g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Sałatka jarzynowa () 200 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Gruszka 1szt. 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka graham-pszenna 60g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Sałatka jarzynowa () 200 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> )	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka graham-pszenna 60g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Sałatka jarzynowa () 200 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> )	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Sałatka jarzynowa - dieta () 200 g ( <b>MLE, SEL,</b> )	Maślanka 150 ml ( <b>MLE,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka graham-pszenna 60g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Sałatka jarzynowa - dieta () 200 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
	II ŚN		Gruszka 1szt. 150 g Podpłomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )	Gruszka 1szt. 150 g	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Gruszka 1szt. 150 g
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 80 g ( <b>MLE,</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Sos jogurtowy naturalny 80 g ( <b>MLE,</b> ) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Naleśniki z serem 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) Mus z jabłek () z/c 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 80 g ( <b>MLE,</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ryż na sytko (brązowy) 180 g Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <b>SEL,</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
PD		Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <b>MLE,</b> )			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Sałata zielona 10 g	

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-03-11 poniedziałek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 25 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec ( ) 80 g ( <b>SEL.</b> ) Ogórek kiszony 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 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec ( ) 80 g ( <b>SEL.</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 25 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec ( ) 80 g ( <b>SEL.</b> ) Ser żółty 25 g ( <b>MLE.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Biskopity 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</b> )		Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt Biskopity 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</b> )		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Biskopity b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )
		Wartość energetyczna: 2366.13 kcal; Białko ogółem: 79.66 g; Tłuszcz: 65.91 g; Kw. tł. nasy.: 24.74 g; Węglowodany ogółem: 388.33 g; W tym cukry: 106.89 g; Błonnik pok.: 33.42 g; Sól: 10.12 g; WW: 35.57 Por.; : 13.47 %; : 60.00 %; Ener. z T: 25.07 %; Ener. z Bł.: 2.82 %; K: 3339.90 mg;	Wartość energetyczna: 2644.33 kcal; Białko ogółem: 88.73 g; Tłuszcz: 70.88 g; Kw. tł. nasy.: 27.13 g; Węglowodany ogółem: 437.29 g; W tym cukry: 131.89 g; Błonnik pok.: 33.46 g; Sól: 10.34 g; WW: 40.47 Por.; : 13.42 %; : 61.09 %; Ener. z T: 24.12 %; Ener. z Bł.: 2.53 %; K: 3623.83 mg;	Wartość energetyczna: 3093.65 kcal; Białko ogółem: 109.66 g; Tłuszcz: 86.84 g; Kw. tł. nasy.: 31.52 g; Węglowodany ogółem: 488.00 g; W tym cukry: 163.17 g; Błonnik pok.: 35.91 g; Sól: 9.71 g; WW: 45.35 Por.; : 14.18 %; : 58.45 %; Ener. z T: 25.26 %; Ener. z Bł.: 2.32 %; K: 3613.55 mg;	Wartość energetyczna: 2560.73 kcal; Białko ogółem: 83.70 g; Tłuszcz: 49.48 g; Kw. tł. nasy.: 20.54 g; Węglowodany ogółem: 466.45 g; W tym cukry: 159.69 g; Błonnik pok.: 27.85 g; Sól: 8.15 g; WW: 43.97 Por.; : 13.07 %; : 68.51 %; Ener. z T: 17.39 %; Ener. z Bł.: 2.18 %; K: 3848.27 mg;	Wartość energetyczna: 2532.85 kcal; Białko ogółem: 104.67 g; Tłuszcz: 77.38 g; Kw. tł. nasy.: 28.24 g; Węglowodany ogółem: 377.17 g; W tym cukry: 58.71 g; Błonnik pok.: 58.78 g; Sól: 11.43 g; WW: 31.89 Por.; : 16.53 %; : 50.28 %; Ener. z T: 27.49 %; Ener. z Bł.: 4.64 %; K: 5132.96 mg;
2024-03-12 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor koktajlowy 80 g Roszponka 20 g Kiwi 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE.</b> ) Roszponka 20 g Pomidor koktajlowy 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE.</b> ) Roszponka 20 g Pomidor koktajlowy 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE.</b> ) Roszponka 20 g Pomidor koktajlowy 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor koktajlowy 80 g Roszponka 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-03-12 wtorek	II ŚN		Kiwi 1 szt 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kiwi 1 szt 1 szt
	Obiad	Jarzynowa z zacierką () 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z indyka panierowany 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g ( <b>JAJ, GOR.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z indyka panierowany 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g ( <b>JAJ, GOR.</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (-)podstawa 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z indyka panierowany 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g ( <b>JAJ, GOR.</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g 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 Filet z indyka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z indyka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g ( <b>JAJ, GOR.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD		Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )			Ciasto drożdżowe b/c 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )
Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 25 g (- <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Rzepa biała 80 g Sałata zielona 20 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 25 g (- <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Rzepa biała 80 g Sałata zielona 20 g 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 Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 25 g (- <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Rzepa biała 80 g Sałata zielona 20 g 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 Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 25 g (- <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 25 g (- <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Rzepa biała 80 g Sałata zielona 20 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-03-12 wtorek	PN	Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</b> ) Dżem 25 g 1 szt				Chleb razowy żytnio-pszenno 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 10 g
		Wartość energetyczna: 2543.03 kcal; Białko ogółem: 101.69 g; Tłuszcz: 79.19 g; Kw. tł. nasy.: 26.60 g; Węglowodany ogółem: 371.94 g; W tym cukry: 80.97 g; Błonnik pok.: 36.61 g; Sól: 9.30 g; WW: 33.80 Por; : 15.99 %; : 52.74 %; Ener. z T: 28.03 %; Ener. z Bł.: 2.88 %; K: 4312.93 mg;	Wartość energetyczna: 2679.53 kcal; Białko ogółem: 104.39 g; Tłuszcz: 82.24 g; Kw. tł. nasy.: 26.60 g; Węglowodany ogółem: 395.94 g; W tym cukry: 80.97 g; Błonnik pok.: 36.61 g; Sól: 9.49 g; WW: 36.20 Por; : 15.58 %; : 53.64 %; Ener. z T: 27.62 %; Ener. z Bł.: 2.73 %; K: 4312.93 mg;	Wartość energetyczna: 2684.44 kcal; Białko ogółem: 104.68 g; Tłuszcz: 82.25 g; Kw. tł. nasy.: 26.62 g; Węglowodany ogółem: 396.98 g; W tym cukry: 80.96 g; Błonnik pok.: 36.88 g; Sól: 9.48 g; WW: 36.29 Por; : 15.60 %; : 53.66 %; Ener. z T: 27.58 %; Ener. z Bł.: 2.75 %; K: 4320.69 mg;	Wartość energetyczna: 2508.24 kcal; Białko ogółem: 110.27 g; Tłuszcz: 58.68 g; Kw. tł. nasy.: 24.68 g; Węglowodany ogółem: 397.06 g; W tym cukry: 85.62 g; Błonnik pok.: 27.88 g; Sól: 9.26 g; WW: 37.20 Por; : 17.59 %; : 58.87 %; Ener. z T: 21.06 %; Ener. z Bł.: 2.22 %; K: 4296.17 mg;	Wartość energetyczna: 2258.14 kcal; Białko ogółem: 104.76 g; Tłuszcz: 62.30 g; Kw. tł. nasy.: 26.50 g; Węglowodany ogółem: 311.38 g; W tym cukry: 41.86 g; Błonnik pok.: 43.83 g; Sól: 9.16 g; WW: 26.94 Por; : 18.56 %; : 47.39 %; Ener. z T: 24.83 %; Ener. z Bł.: 3.88 %; K: 4819.42 mg;
2024-03-13 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany 80 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 25 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany 80 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 25 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany 80 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 25 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany 80 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 25 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany 80 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 25 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN		Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszonej ( ) 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Kasza jaglana na sypko 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy ( ) 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z marchwi z olejem ( ) 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Brokułowa z ziemniakami ( ) 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jaglana na sypko 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy ( ) 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z marchwi z olejem ( ) 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana ( ) 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jaglana na sypko 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy ( ) 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Surówka z marchwi z olejem ( ) 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kapuśniak z kapusty kiszonej ( ) 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Kasza jaglana na sypko 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy ( ) 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z marchwi z olejem b/c ( ) 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
PD		Budyń o smaku czekoladowym z/c 200 ml ( <u>MLE.</u> )			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Sałata zielona 10 g
Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny ( ) 80 g ( <u>RYB.</u> ) Ser żółty 25 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny ( ) 80 g ( <u>RYB.</u> ) Ser żółty 25 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny ( ) 80 g ( <u>RYB.</u> ) Ser żółty 25 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny ( ) 80 g ( <u>RYB.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 25 g ( <u>MLE.</u> ) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny ( ) 80 g ( <u>RYB.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
PN	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u> )				Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Podpłomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-03-13 środa		Wartość energetyczna: 2580.03 kcal; Białko ogółem: 110.81 g; Tłuszcz: 74.99 g; Kw. tł. nasy.: 30.19 g; Węglowodany ogółem: 382.29 g; W tym cukry: 71.89 g; Błonnik pok.: 37.68 g; Sól: 9.11 g; WW: 34.46 Por; : 17.18 %; : 53.43 %; Ener. z T: 26.16 %; Ener. z Bł.: 2.92 %; K: 3886.94 mg;	Wartość energetyczna: 2783.03 kcal; Białko ogółem: 118.49 g; Tłuszcz: 79.37 g; Kw. tł. nasy.: 32.94 g; Węglowodany ogółem: 414.91 g; W tym cukry: 89.37 g; Błonnik pok.: 36.99 g; Sól: 9.64 g; WW: 37.81 Por; : 17.03 %; : 54.32 %; Ener. z T: 25.67 %; Ener. z Bł.: 2.66 %; K: 4113.14 mg;	Wartość energetyczna: 2703.47 kcal; Białko ogółem: 117.36 g; Tłuszcz: 73.26 g; Kw. tł. nasy.: 31.51 g; Węglowodany ogółem: 410.17 g; W tym cukry: 89.72 g; Błonnik pok.: 37.36 g; Sól: 8.85 g; WW: 37.31 Por; : 17.36 %; : 55.16 %; Ener. z T: 24.39 %; Ener. z Bł.: 2.76 %; K: 4193.45 mg;	Wartość energetyczna: 2706.88 kcal; Białko ogółem: 116.57 g; Tłuszcz: 68.35 g; Kw. tł. nasy.: 26.97 g; Węglowodany ogółem: 425.09 g; W tym cukry: 91.31 g; Błonnik pok.: 31.39 g; Sól: 7.37 g; WW: 39.45 Por; : 17.23 %; : 58.18 %; Ener. z T: 22.72 %; Ener. z Bł.: 2.32 %; K: 4294.41 mg;	Wartość energetyczna: 2385.12 kcal; Białko ogółem: 110.50 g; Tłuszcz: 71.97 g; Kw. tł. nasy.: 30.59 g; Węglowodany ogółem: 346.20 g; W tym cukry: 48.47 g; Błonnik pok.: 46.47 g; Sól: 9.74 g; WW: 29.97 Por; : 18.53 %; : 50.27 %; Ener. z T: 27.16 %; Ener. z Bł.: 3.90 %; K: 4296.30 mg;
2024-03-14 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Bułka graham-pszenna 60g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Paszтет z fasoli () 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidorki koktajlowe 80 g Rukola 20 g Melon 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka graham-pszenna 60g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Paszтет z fasoli () 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidorki koktajlowe 80 g Rukola 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Dżem 25 g 1 szt Pomidorki koktajlowe 80 g Rukola 20 g	Melon 100 g	Maślanka 150 ml ( <b>MLE,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka graham-pszenna 60g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Paszтет z fasoli () 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidorki koktajlowe 80 g Rukola 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN					
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z łop wp () 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100 g ( <b>MLE,</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z łop wp () 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100 g ( <b>MLE,</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml		Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z łop wp () 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100 g ( <b>MLE,</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-03-14 czwartek	PD		Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Podpłomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )			Podpłomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Leczo z drobiem-dieta * 300 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mandarynka 100 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Leczo z drobiem-dieta * 300 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mandarynka 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Leczo z drobiem-dieta * 300 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mandarynka 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Leczo z drobiem-dieta * 300 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mandarynka 100 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Leczo z drobiem-dieta * 300 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mandarynka 100 g
	PN	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt				Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2427.63 kcal; Białko ogółem: 98.89 g; Tłuszcz: 62.18 g; Kw. tł. nasy.: 18.35 g; Węglowodany ogółem: 380.36 g; W tym cukry: 90.61 g; Błonnik pok.: 35.43 g; Sól: 6.20 g; WW: 34.60 Por; : 16.29 %; : 56.83 %; Ener. z T: 23.05 %; Ener. z Bł.: 2.92 %; K: 4331.21 mg;	Wartość energetyczna: 2594.43 kcal; Białko ogółem: 106.69 g; Tłuszcz: 65.37 g; Kw. tł. nasy.: 19.67 g; Węglowodany ogółem: 407.06 g; W tym cukry: 98.86 g; Błonnik pok.: 35.88 g; Sól: 6.38 g; WW: 37.24 Por; : 16.45 %; : 57.23 %; Ener. z T: 22.68 %; Ener. z Bł.: 2.77 %; K: 4599.71 mg;	Wartość energetyczna: 2461.23 kcal; Białko ogółem: 105.24 g; Tłuszcz: 50.01 g; Kw. tł. nasy.: 15.33 g; Węglowodany ogółem: 404.60 g; W tym cukry: 101.88 g; Błonnik pok.: 23.41 g; Sól: 6.79 g; WW: 38.24 Por; : 17.10 %; : 61.95 %; Ener. z T: 18.29 %; Ener. z Bł.: 1.90 %; K: 3690.30 mg;	Wartość energetyczna: 2392.93 kcal; Białko ogółem: 106.56 g; Tłuszcz: 62.07 g; Kw. tł. nasy.: 17.75 g; Węglowodany ogółem: 364.89 g; W tym cukry: 56.04 g; Błonnik pok.: 47.00 g; Sól: 6.13 g; WW: 31.92 Por; : 17.81 %; : 53.14 %; Ener. z T: 23.35 %; Ener. z Bł.: 3.93 %; K: 4839.19 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-03-15 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Powidła śliwkowe 25 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Banan 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> )	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Powidła śliwkowe 25 g Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> )	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Powidła śliwkowe 25 g 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, JAJ, MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Miód (25g) 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> )	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE,</b> ) Kawa zbożowa b/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Hummus 25 g ( <b>SEZ,</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Banan 150 g		Mandarynka 100 g
	Obiad		Krupnik jęczmienny () 300 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Ryba smażona (Morszczuk) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB,</b> ) Surówka z kapusty kiszonej z olejem () 100 g Warzywa po grecku () 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml			Krupnik jęczmienny () 300 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, 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> )		Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )



Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-03-15 piątek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Ser żółty 25 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 80 g Mix sałat 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 70 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> ) Ser żółty 25 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 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 70 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> ) 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-pszenno-żytni 120 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> ) Ser żółty 25 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Wafle ryżowe 30 g				Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z ziołami 40 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2868.39 kcal; Białko ogółem: 122.87 g; Tłuszcz: 82.94 g; Kw. tł. nasy.: 29.68 g; Węglowodany ogółem: 423.36 g; W tym cukry: 112.02 g; Błonnik pok.: 36.46 g; Sól: 8.56 g; WW: 38.81 Por.; : 17.13 %; : 53.95 %; Ener. z T: 26.02 %; Ener. z Bł.: 2.54 %; K: 4854.27 mg;	Wartość energetyczna: 3069.79 kcal; Białko ogółem: 129.53 g; Tłuszcz: 86.97 g; Kw. tł. nasy.: 32.06 g; Węglowodany ogółem: 457.92 g; W tym cukry: 137.02 g; Błonnik pok.: 36.50 g; Sól: 8.79 g; WW: 42.28 Por.; : 16.88 %; : 54.91 %; Ener. z T: 25.50 %; Ener. z Bł.: 2.38 %; K: 5138.20 mg;	Wartość energetyczna: 2984.05 kcal; Białko ogółem: 123.53 g; Tłuszcz: 65.55 g; Kw. tł. nasy.: 26.15 g; Węglowodany ogółem: 488.70 g; W tym cukry: 139.33 g; Błonnik pok.: 30.08 g; Sól: 7.93 g; WW: 46.04 Por.; : 16.56 %; : 61.48 %; Ener. z T: 19.77 %; Ener. z Bł.: 2.02 %; K: 5039.05 mg;	Wartość energetyczna: 2330.48 kcal; Białko ogółem: 115.30 g; Tłuszcz: 78.38 g; Kw. tł. nasy.: 29.25 g; Węglowodany ogółem: 312.20 g; W tym cukry: 49.36 g; Błonnik pok.: 44.72 g; Sól: 8.86 g; WW: 26.85 Por.; : 19.79 %; : 45.91 %; Ener. z T: 30.27 %; Ener. z Bł.: 3.84 %; K: 4738.61 mg;	
2024-03-16 sobota	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g Ser żółty 25 g ( <b>MLE.</b> ) Ketchup 10 g ( <b>SEL.</b> ) Rzodkiew biała 80 g Roszponka 20 g Jabłko 1 szt 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g Ser żółty 25 g ( <b>MLE.</b> ) Ketchup 10 g ( <b>SEL.</b> ) Rzodkiew biała 80 g Roszponka 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g Ser żółty 25 g ( <b>MLE.</b> ) Rzodkiew biała 80 g Roszponka 20 g Ketchup 10 g ( <b>SEL.</b> )	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Roszponka 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Ser żółty 25 g ( <b>MLE.</b> ) Rzodkiew biała 80 g Roszponka 20 g

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-03-16 sobota	II ŚN		Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g ( <b>SEL.</b> ) Buraczki oprószone () 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			Solferino () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 180 g Potrawka drobiowa () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki oprószone () 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g ( <b>SEL.</b> ) Buraczki oprószone () 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD		Maślanka truskawkowa 200 ml ( <b>MLE.</b> )			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 20 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Sałata zielona 10 g
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )
	PN		Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 25 g

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-03-16 sobota		Wartość energetyczna: 2391.19 kcal; Białko ogółem: 89.63 g; Tłuszcz: 70.35 g; Kw. tł. nasy.: 32.27 g; Węglowodany ogółem: 362.97 g; W tym cukry: 96.44 g; Błonnik pok.: 40.04 g; Sól: 8.46 g; WW: 32.31 Por; : 14.99 %; : 54.02 %; Ener. z T: 26.48 %; Ener. z Bł.: 3.35 %; K: 4025.02 mg;	Wartość energetyczna: 2539.19 kcal; Białko ogółem: 96.03 g; Tłuszcz: 73.35 g; Kw. tł. nasy.: 34.27 g; Węglowodany ogółem: 386.97 g; W tym cukry: 96.44 g; Błonnik pok.: 40.04 g; Sól: 8.66 g; WW: 34.71 Por; : 15.13 %; : 54.65 %; Ener. z T: 26.00 %; Ener. z Bł.: 3.15 %; K: 4025.02 mg;		Wartość energetyczna: 2463.60 kcal; Białko ogółem: 104.63 g; Tłuszcz: 52.35 g; Kw. tł. nasy.: 23.18 g; Węglowodany ogółem: 405.01 g; W tym cukry: 105.94 g; Błonnik pok.: 26.64 g; Sól: 7.42 g; WW: 37.91 Por; : 16.99 %; : 61.43 %; Ener. z T: 19.12 %; Ener. z Bł.: 2.16 %; K: 4003.93 mg;	Wartość energetyczna: 2303.51 kcal; Białko ogółem: 98.77 g; Tłuszcz: 64.22 g; Kw. tł. nasy.: 30.44 g; Węglowodany ogółem: 353.06 g; W tym cukry: 63.85 g; Błonnik pok.: 53.86 g; Sól: 8.92 g; WW: 29.92 Por; : 17.15 %; : 51.96 %; Ener. z T: 25.09 %; Ener. z Bł.: 4.68 %; K: 4541.67 mg;
2024-03-17 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ,) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ</b> ,) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 25 g Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g Banan 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ,) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ</b> ,) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 25 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ,) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ</b> ,) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 25 g Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ,) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ</b> ,) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 25 g Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Maślanka 150 ml ( <b>MLE</b> ,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ,) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 25 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ</b> ,) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g
	II ŚN		Banan 150 g			Jabłko 150 g
	Obiad	Pomidorowa z zacierką () 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</b> ,) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ,) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g ( <b>SEL</b> ,) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</b> ,) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ,) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g ( <b>SEL</b> ,) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</b> ,) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ,) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g ( <b>SEL</b> ,) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Ryżowa () 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ,) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ,) Sos ziołowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ,) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</b> ,) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ,) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g ( <b>SEL</b> ,) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-03-17 niedziela	PD		Budyń o smaku czekoladowym z/c 200 ml ( <b>MLE</b> ) Mieszanka studencka 30 g ( <b>OZI, ORZ</b> )	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <b>MLE</b> ) Mieszanka studencka 30 g ( <b>OZI, ORZ</b> )	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <b>MLE</b> ) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 20 g ( <b>SOJ, SEL</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 20 g
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Serek a`la homogenizowany z ziołami 80 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g 1 szt Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Serek a`la homogenizowany z ziołami 80 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g 1 szt Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Serek a`la homogenizowany z ziołami 80 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Serek a`la homogenizowany z ziołami 80 g ( <b>MLE</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 25 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</b> ) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Biszkopty b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )				
		Wartość energetyczna: 2369.55 kcal; Białko ogółem: 105.41 g; Tłuszcz: 54.73 g; Kw. tł. nasy.: 23.60 g; Węglowodany ogółem: 378.62 g; W tym cukry: 99.80 g; Błonnik pok.: 36.76 g; Sól: 8.98 g; WW: 34.44 Por; : 17.79 %; : 57.71 %; Ener. z T: 20.79 %; Ener. z Bł.: 3.10 %; K: 4513.23 mg;	Wartość energetyczna: 2680.15 kcal; Białko ogółem: 116.71 g; Tłuszcz: 67.76 g; Kw. tł. nasy.: 26.32 g; Węglowodany ogółem: 418.10 g; W tym cukry: 117.60 g; Błonnik pok.: 36.76 g; Sól: 9.26 g; WW: 38.42 Por; : 17.42 %; : 56.91 %; Ener. z T: 22.75 %; Ener. z Bł.: 2.74 %; K: 4795.23 mg;	Wartość energetyczna: 2709.55 kcal; Białko ogółem: 116.27 g; Tłuszcz: 67.46 g; Kw. tł. nasy.: 25.98 g; Węglowodany ogółem: 426.68 g; W tym cukry: 124.80 g; Błonnik pok.: 36.80 g; Sól: 9.21 g; WW: 39.26 Por; : 17.16 %; : 57.56 %; Ener. z T: 22.41 %; Ener. z Bł.: 2.72 %; K: 4797.17 mg;	Wartość energetyczna: 2707.34 kcal; Białko ogółem: 106.77 g; Tłuszcz: 59.17 g; Kw. tł. nasy.: 27.11 g; Węglowodany ogółem: 446.74 g; W tym cukry: 120.68 g; Błonnik pok.: 28.17 g; Sól: 7.53 g; WW: 42.24 Por; : 15.78 %; : 61.84 %; Ener. z T: 19.67 %; Ener. z Bł.: 2.08 %; K: 4358.86 mg;	Wartość energetyczna: 2169.37 kcal; Białko ogółem: 108.70 g; Tłuszcz: 59.29 g; Kw. tł. nasy.: 24.08 g; Węglowodany ogółem: 320.50 g; W tym cukry: 45.23 g; Błonnik pok.: 48.35 g; Sól: 9.86 g; WW: 27.43 Por; : 20.04 %; : 50.18 %; Ener. z T: 24.60 %; Ener. z Bł.: 4.46 %; K: 4534.50 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x/Sonda 3x i 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml/Sonda b/ml b/ml	SIE- Papkowata
2024-03-11 poniedziałek	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałatka jarzynowa z olejem () 200 g ( <b>SEL.</b> )	Maślanka 150 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałatka jarzynowa - dieta () 200 g ( <b>MLE, SEL.</b> )	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałatka jarzynowa - dieta () 200 g ( <b>MLE, SEL.</b> )
	II ŚN	Gruszka 1szt. 150 g	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml ( <b>MLE.</b> )	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Sos jogurtowy naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> ) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem b/c 300 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna obiad*(-)-SIED 500 ml ( <b>SEL.</b> )		Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Sos jogurtowy naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> ) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Sałata zielona 10 g	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml		Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <b>MLE.</b> )	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x/Sonda 3x i 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml/Sonda b/ml b/ml	SIE- Papkowata	
2024-03-11 poniedziałek	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec ( ) 80 g ( <b>SEL.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 25 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ. MLE. GOR.</b> ) Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec ( ) 80 g ( <b>SEL.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna kolacja *(-)-SIED 500 ml ( <b>SEL.</b> )		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec ( ) 80 g ( <b>SEL.</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 25 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ. MLE. GOR.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Biszkopty b/m 30 g ( <b>GLU PSZ. JAJ. SOJ.</b> )	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Biszkopty b/c 30 g ( <b>GLU PSZ. JAJ.</b> )	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2463.59 kcal; Białko ogółem: 93.84 g; Tłuszcz: 77.34 g; Kw. tł. nasy.: 14.57 g; Węglowodany ogółem: 374.97 g; W tym cukry: 48.81 g; Błonnik pok.: 60.95 g; Sól: 11.07 g; WW: 31.42 Por; : 15.24 %; : 50.99 %; Ener. z T: 28.25 %; Ener. z Bł.: 4.95 %; K: 4940.69 mg;	Wartość energetyczna: 2230.66 kcal; Białko ogółem: 78.48 g; Tłuszcz: 46.08 g; Kw. tł. nasy.: 19.08 g; Węglowodany ogółem: 392.26 g; W tym cukry: 73.87 g; Błonnik pok.: 29.61 g; Sól: 9.75 g; WW: 36.37 Por; : 14.07 %; : 65.03 %; Ener. z T: 18.59 %; Ener. z Bł.: 2.65 %; K: 3419.46 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 %; : 46.34 %; Ener. z T: 33.52 %; Ener. z Bł.: 2.73 %; K: 5303.66 mg;	Wartość energetyczna: 1894.56 kcal; Białko ogółem: 73.94 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; Węglowodany ogółem: 259.14 g; W tym cukry: 64.23 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 1.56 g; WW: 22.72 Por; : 15.61 %; : 48.44 %; Ener. z T: 32.69 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 4454.96 mg;	Wartość energetyczna: 2519.06 kcal; Białko ogółem: 84.53 g; Tłuszcz: 49.60 g; Kw. tł. nasy.: 20.47 g; Węglowodany ogółem: 457.64 g; W tym cukry: 149.21 g; Błonnik pok.: 28.99 g; Sól: 8.29 g; WW: 42.88 Por; : 13.42 %; : 68.06 %; Ener. z T: 17.72 %; Ener. z Bł.: 2.30 %; K: 4130.38 mg;
2024-03-12 wtorek	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Szynekowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 25 g Roszponka 20 g Pomidor koktajlowy 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE.</b> ) Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor b/skórki 80 g Roszponka 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml ( <b>GLU PSZ. JAJ. MLE.</b> )	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml ( <b>GLU PSZ. JAJ.</b> )	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ. MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE.</b> ) Kalafior gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x/Sonda 3x i 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml/Sonda b/ml b/ml	SIE- Papkowata
2024-03-12 wtorek	II ŚN	Kiwi 1 szt 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml		Banan 150 g
	Obiad	Jarzynowa z zacierką (bez mleka) 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z indyka gotowany 100 g Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml ( <b>GLU PSZ,</b> ) Surówka wykwińska z olejem b/c 100 g ( <b>JAJ, GOR.</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z indyka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Płynna obiad*(-)SIED 500 ml ( <b>SEL.</b> )		Jarzynowa z zacierką () 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z indyka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masto extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )
Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalnej 25 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Rzepa biała 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masto porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 25 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )	Płynna kolacja*(-)SIED 500 ml ( <b>SEL.</b> )	Płynna kolacja*(-)SIED 500 ml ( <b>SEL.</b> ) Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 25 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x/Sonda 3x i 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml/Sonda b/ml b/ml	SIE- Papkowata
2024-03-12 wtorek	PN	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 10 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 10 g	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Dżem 25 g 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</b> )
		Wartość energetyczna: 1925.08 kcal; Białko ogółem: 94.76 g; Tłuszcz: 50.35 g; Kw. tł. nasy.: 12.23 g; Węglowodany ogółem: 296.65 g; W tym cukry: 30.87 g; Błonnik pok.: 47.83 g; Sól: 9.54 g; WW: 25.08 Por; : 19.69 %; : 51.70 %; Ener. z T: 23.54 %; Ener. z Bł.: 4.97 %; K: 4508.39 mg;	Wartość energetyczna: 2224.82 kcal; Białko ogółem: 108.88 g; Tłuszcz: 56.97 g; Kw. tł. nasy.: 27.94 g; Węglowodany ogółem: 331.98 g; W tym cukry: 41.02 g; Błonnik pok.: 28.01 g; Sól: 10.64 g; WW: 30.55 Por; : 19.58 %; : 54.65 %; Ener. z T: 23.04 %; Ener. z Bł.: 2.52 %; K: 4024.83 mg;	Wartość energetyczna: 2092.42 kcal; Białko ogółem: 93.44 g; Tłuszcz: 80.06 g; Kw. tł. nasy.: 17.98 g; Węglowodany ogółem: 263.38 g; W tym cukry: 73.21 g; Błonnik pok.: 29.70 g; Sól: 2.18 g; WW: 23.15 Por; : 17.86 %; : 44.67 %; Ener. z T: 34.44 %; Ener. z Bł.: 2.84 %; K: 5319.86 mg;	Wartość energetyczna: 1993.49 kcal; Białko ogółem: 73.99 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; Węglowodany ogółem: 283.86 g; W tym cukry: 81.22 g; Błonnik pok.: 29.75 g; Sól: 1.61 g; WW: 25.20 Por; : 14.85 %; : 50.99 %; Ener. z T: 31.07 %; Ener. z Bł.: 2.98 %; K: 4456.56 mg;	Wartość energetyczna: 2525.80 kcal; Białko ogółem: 112.87 g; Tłuszcz: 49.67 g; Kw. tł. nasy.: 19.08 g; Węglowodany ogółem: 419.22 g; W tym cukry: 111.90 g; Błonnik pok.: 28.62 g; Sól: 9.26 g; WW: 39.04 Por; : 17.87 %; : 61.86 %; Ener. z T: 17.70 %; Ener. z Bł.: 2.27 %; K: 4909.98 mg;
2024-03-13 środa	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 25 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany 80 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 25 g Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany 80 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 25 g Brokuł gotowany* 100 g
	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml ( <b>MLE.</b> )	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt



Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x/Sonda 3x i 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml/Sonda b/ml b/ml	SIE- Papkowata
2024-03-13 środa	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) Kasza jaglana na sypko 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z marchwi z olejem () 100 g Cukinia pieczona z olejem* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jaglana na sypko 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Cukinia pieczona z olejem* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna obiad*(-)-SIED 500 ml ( <b>SEL.</b> )	Ziemniaczana () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Cukinia pieczona z olejem* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Maso 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 10 g	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml	Budyń o smaku czekoladowym z/c 200 ml ( <b>MLE.</b> )
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g ( <b>RYB.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Maso porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g ( <b>RYB.</b> ) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor b/skórki 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 z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Maso porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g ( <b>RYB.</b> ) Dyńa z wody 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PZ	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Sałata zielona 10 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Podpłomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ.</b> )

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x/Sonda 3x i 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml/Sonda b/ml b/ml	SIE- Papkowata
2024-03-13 środa		Wartość energetyczna: 2299.68 kcal; Białko ogółem: 101.58 g; Tłuszcz: 65.83 g; Kw. tł. nasy.: 15.80 g; Węglowodany ogółem: 355.56 g; W tym cukry: 52.41 g; Błonnik pok.: 50.86 g; Sól: 11.71 g; WW: 30.49 Por; : 17.67 %; : 53.00 %; Ener. z T: 25.76 %; Ener. z Bł.: 4.42 %; K: 4053.75 mg;	Wartość energetyczna: 2389.96 kcal; Białko ogółem: 108.72 g; Tłuszcz: 60.24 g; Kw. tł. nasy.: 24.64 g; Węglowodany ogółem: 372.42 g; W tym cukry: 46.85 g; Błonnik pok.: 30.42 g; Sól: 8.56 g; WW: 34.21 Por; : 18.20 %; : 57.24 %; Ener. z T: 22.68 %; Ener. z Bł.: 2.55 %; K: 3872.34 mg;	Wartość energetyczna: 2177.22 kcal; Białko ogółem: 93.81 g; Tłuszcz: 81.09 g; Kw. tł. nasy.: 18.58 g; Węglowodany ogółem: 281.99 g; W tym cukry: 85.25 g; Błonnik pok.: 29.74 g; Sól: 2.17 g; WW: 25.05 Por; : 17.23 %; : 46.34 %; Ener. z T: 33.52 %; Ener. z Bł.: 2.73 %; K: 5303.66 mg;	Wartość energetyczna: 1894.56 kcal; Białko ogółem: 73.94 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; Węglowodany ogółem: 259.14 g; W tym cukry: 64.23 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 1.56 g; WW: 22.72 Por; : 15.61 %; : 48.44 %; Ener. z T: 32.69 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 4454.96 mg;	Wartość energetyczna: 2733.68 kcal; Białko ogółem: 115.64 g; Tłuszcz: 71.42 g; Kw. tł. nasy.: 26.95 g; Węglowodany ogółem: 422.00 g; W tym cukry: 86.94 g; Błonnik pok.: 29.22 g; Sól: 7.88 g; WW: 39.27 Por; : 16.92 %; : 57.47 %; Ener. z T: 23.51 %; Ener. z Bł.: 2.14 %; K: 4228.33 mg;
2024-03-14 czwartek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 60g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g Paszтет z fasoli () 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Rukola 20 g Pomidorki koktajlowe 80 g	Maślanka 150 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 25 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Rukola 20 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Dżem 25 g 1 szt Buraczki gotowane () 100 g
	II ŚN	Melon 100 g		Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z łop wp () 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Płynna obiad*(-)-SIED 500 ml ( <b>SEL.</b> )	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Klopsik wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos bazyliowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Makaron 180 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x/Sonda 3x i 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml/Sonda b/ml b/ml	SIE- Papkowata
2024-03-14 czwartek	PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml	Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Leczo z drobiem-dieta * 300 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mandarynka 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Leczo z drobiem-dieta * 300 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mandarynka 100 g	Płynna kolacja *(-)SIED 500 ml ( <b>SEL.</b> )		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Leczo z drobiem-dieta * 300 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Banan 150 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 25 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Sałata zielona 10 g	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt
		Wartość energetyczna: 2283.04 kcal; Białko ogółem: 95.58 g; Tłuszcz: 58.67 g; Kw. tł. nasy.: 10.70 g; Węglowodany ogółem: 355.29 g; W tym cukry: 40.65 g; Błonnik pok.: 48.24 g; Sól: 6.46 g; WW: 30.87 Por; : 16.75 %; : 53.80 %; Ener. z T: 23.13 %; Ener. z Bł.: 4.23 %; K: 4177.51 mg;	Wartość energetyczna: 2316.84 kcal; Białko ogółem: 111.02 g; Tłuszcz: 54.85 g; Kw. tł. nasy.: 16.18 g; Węglowodany ogółem: 351.21 g; W tym cukry: 47.52 g; Błonnik pok.: 24.22 g; Sól: 8.67 g; WW: 32.75 Por; : 19.17 %; : 56.45 %; Ener. z T: 21.31 %; Ener. z Bł.: 2.09 %; K: 3523.26 mg;	Wartość energetyczna: 2092.42 kcal; Białko ogółem: 92.54 g; Tłuszcz: 79.31 g; Kw. tł. nasy.: 17.51 g; Węglowodany ogółem: 266.38 g; W tym cukry: 75.16 g; Błonnik pok.: 30.15 g; Sól: 2.12 g; WW: 23.45 Por; : 17.69 %; : 45.16 %; Ener. z T: 34.11 %; Ener. z Bł.: 2.88 %; K: 5288.36 mg;	Wartość energetyczna: 1894.56 kcal; Białko ogółem: 73.94 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; Węglowodany ogółem: 259.14 g; W tym cukry: 64.23 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 1.56 g; WW: 22.72 Por; : 15.61 %; : 48.44 %; Ener. z T: 32.69 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 4454.96 mg;	Wartość energetyczna: 2679.73 kcal; Białko ogółem: 114.00 g; Tłuszcz: 52.80 g; Kw. tł. nasy.: 16.67 g; Węglowodany ogółem: 445.11 g; W tym cukry: 132.70 g; Błonnik pok.: 25.89 g; Sól: 7.26 g; WW: 42.04 Por; : 17.02 %; : 62.58 %; Ener. z T: 17.73 %; Ener. z Bł.: 1.93 %; K: 3850.25 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x/Sonda 3x i 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml/Sonda b/ml b/ml	SIE- Papkowata
2024-03-15 piątek	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 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 Hummus 25 g ( <b>SEZ.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa b/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa b/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Miód (25g) 1 szt Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )
	II ŚN	Mandarynka 100 g		Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml ( <b>MLE.</b> )	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	Obiad	Krupnik jęczmienny (bez mleka) () 300 ml ( <b>SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c () 100 g Warzywa po grecku () 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, 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* b/c 250 ml	Płynna obiad*(-)-SIED 500 ml ( <b>SEL.</b> )		Ryżowa () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, 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	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 20 g Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <b>MLE.</b> )

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x/Sonda 3x i 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml/Sonda b/ml b/ml	SIE- Papkowata	
2024-03-15 piątek	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna kolacja *(-)-SIED 500 ml ( <b>SEL.</b> )		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 100 g ( <b>SEL.</b> )
		PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 25 g ( <b>GLU PSZ, 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> ) Twarożek z ziołami 40 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 10 g	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2124.75 kcal; Białko ogółem: 95.42 g; Tłuszcz: 62.55 g; Kw. tł. nasy.: 13.52 g; Węglowodany ogółem: 317.94 g; W tym cukry: 34.15 g; Błonnik pok.: 49.08 g; Sól: 10.50 g; WW: 26.96 Por.; : 17.96 %; : 50.61 %; Ener. z T: 26.49 %; Ener. z Bł.: 4.62 %; K: 4322.00 mg;	Wartość energetyczna: 2330.48 kcal; Białko ogółem: 121.94 g; Tłuszcz: 62.21 g; Kw. tł. nasy.: 24.12 g; Węglowodany ogółem: 334.33 g; W tym cukry: 49.74 g; Błonnik pok.: 29.43 g; Sól: 10.52 g; WW: 30.50 Por.; : 20.93 %; : 52.33 %; Ener. z T: 24.03 %; Ener. z Bł.: 2.53 %; K: 4202.41 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 %; : 46.34 %; Ener. z T: 33.52 %; Ener. z Bł.: 2.73 %; K: 5303.66 mg;	Wartość energetyczna: 1894.56 kcal; Białko ogółem: 73.94 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; Węglowodany ogółem: 259.14 g; W tym cukry: 64.23 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 1.56 g; WW: 22.72 Por.; : 15.61 %; : 48.44 %; Ener. z T: 32.69 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 4454.96 mg;	Wartość energetyczna: 2992.17 kcal; Białko ogółem: 126.69 g; Tłuszcz: 76.85 g; Kw. tł. nasy.: 26.50 g; Węglowodany ogółem: 462.90 g; W tym cukry: 119.33 g; Błonnik pok.: 32.64 g; Sól: 9.28 g; WW: 43.06 Por.; : 16.94 %; : 57.52 %; Ener. z T: 23.11 %; Ener. z Bł.: 2.18 %; K: 4801.35 mg;
2024-03-16 sobota	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 75 g ( <b>SOJ.</b> ) Rzodkiew biała 80 g Roszponka 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 25 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Serek a`la homogenizowany z ziołami 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Roszponka 20 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Kalafior gotowany* 100 g

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x/Sonda 3x i 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml/Sonda b/ml b/ml	SIE- Papkowata
2024-03-16 sobota	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Kociótek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g ( <b>SEL.</b> ) Buraczki oprószone () 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 180 g Potrawka drobiowa () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki oprószone () 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna obiad*(-)-SIED 500 ml ( <b>SEL.</b> )	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 180 g Potrawka drobiowa () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 20 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Sałata zielona 10 g	Maślanka 200 ml ( <b>MLE.</b> )	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 żytnio-pszenny 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Płynna kolacja*(-)-SIED 500 ml ( <b>SEL.</b> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )
	PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 25 g 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 na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 25 g Sałata zielona 10 g	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA SIEDLCE**

	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x/Sonda 3x i 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml/Sonda b/ml b/ml	SIE- Papkowata	
2024-03-16 sobota	Wartość energetyczna: 1958.29 kcal; Białko ogółem: 78.17 g; Tłuszcz: 50.13 g; Kw. tł. nasy.: 11.16 g; Węglowodany ogółem: 331.86 g; W tym cukry: 48.43 g; Błonnik pok.: 53.99 g; Sól: 10.08 g; WW: 27.87 Por; : 15.97 %; : 56.76 %; Ener. z T: 23.04 %; Ener. z Bł.: 5.51 %; K: 3838.28 mg;	Wartość energetyczna: 2262.46 kcal; Białko ogółem: 107.63 g; Tłuszcz: 55.03 g; Kw. tł. nasy.: 24.38 g; Węglowodany ogółem: 355.93 g; W tym cukry: 68.15 g; Błonnik pok.: 26.67 g; Sól: 8.84 g; WW: 32.97 Por; : 19.03 %; : 58.21 %; Ener. z T: 21.89 %; Ener. z Bł.: 2.36 %; K: 4032.32 mg;	Wartość energetyczna: 2101.36 kcal; Białko ogółem: 87.20 g; Tłuszcz: 77.06 g; Kw. tł. nasy.: 16.19 g; Węglowodany ogółem: 278.80 g; W tym cukry: 83.89 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 2.00 g; WW: 24.73 Por; : 16.60 %; : 47.41 %; Ener. z T: 33.00 %; Ener. z Bł.: 2.83 %; K: 5021.46 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 %; : 48.44 %; Ener. z T: 32.69 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 4454.96 mg;	Wartość energetyczna: 2458.28 kcal; Białko ogółem: 106.83 g; Tłuszcz: 52.26 g; Kw. tł. nasy.: 23.10 g; Węglowodany ogółem: 402.94 g; W tym cukry: 105.61 g; Błonnik pok.: 29.60 g; Sól: 7.76 g; WW: 37.28 Por; : 17.38 %; : 60.75 %; Ener. z T: 19.13 %; Ener. z Bł.: 2.41 %; K: 4028.97 mg;	
2024-03-17 niedziela	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 25 g Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g	Maślanka 150 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 25 g Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 25 g Marchew gotowana z olejem ( ) 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
II ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml ( <b>MLE.</b> )	Budyń o smaku śmietankowym b/c bml 200 ml	Banan 150 g	
Obiad	Pomidorowa z zacierką (bez mleka) ( ) 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 180 g Schab duszony 100 g Sos własny ( ) 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c ( ) 100 g ( <b>SEL.</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką ( ) 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 180 g Schab duszony 100 g Sos własny ( ) 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Płynna obiad*( )-SIED 500 ml ( <b>SEL.</b> )		Pomidorowa z zacierką ( ) 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 180 g Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy 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	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x/Sonda 3x i 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml/Sonda b/ml b/ml	SIE- Papkowata
2024-03-17 niedziela	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 wiśniowym b/c 200 ml		Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <b>MLE.</b> )
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek a`la homogenizowany z ziołami 80 g ( <b>MLE.</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 25 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Pomidor b/skórki 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 z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek a`la homogenizowany z ziołami 80 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Brokuł gotowany* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Biszkopty b/m 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</b> )	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Biszkopty b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Biszkopty b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )
			Wartość energetyczna: 2101.43 kcal; Białko ogółem: 98.45 g; Tłuszcz: 61.37 g; Kw. tł. nasy.: 15.96 g; Węglowodany ogółem: 309.59 g; W tym cukry: 34.87 g; Błonnik pok.: 47.78 g; Sól: 9.44 g; WW: 26.29 Por; : 18.74 %; : 49.84 %; Ener. z T: 26.28 %; Ener. z Bł.: 4.55 %; K: 4331.55 mg;	Wartość energetyczna: 2239.33 kcal; Białko ogółem: 110.89 g; Tłuszcz: 55.27 g; Kw. tł. nasy.: 23.87 g; Węglowodany ogółem: 335.65 g; W tym cukry: 42.06 g; Błonnik pok.: 29.97 g; Sól: 8.81 g; WW: 30.85 Por; : 19.81 %; : 54.60 %; Ener. z T: 22.21 %; Ener. z Bł.: 2.68 %; K: 3893.26 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 %; : 46.34 %; Ener. z T: 33.52 %; Ener. z Bł.: 2.73 %; K: 5303.66 mg;	Wartość energetyczna: 1868.42 kcal; Białko ogółem: 73.95 g; Tłuszcz: 68.84 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; Węglowodany ogółem: 252.53 g; W tym cukry: 55.79 g; Błonnik pok.: 29.74 g; Sól: 1.50 g; WW: 22.04 Por; : 15.83 %; : 47.70 %; Ener. z T: 33.16 %; Ener. z Bł.: 3.18 %; K: 4455.16 mg;



Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2024-03-11 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) 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> ) Sałatka jarzynowa z olejem () 200 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, SOJ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałatka jarzynowa - dieta () 200 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) 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> ) Sałatka jarzynowa z olejem () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałatka jarzynowa - dieta () 200 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Jabłko pieczone 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałatka jarzynowa - dieta () 200 g ( <b>MLE, SEL.</b> )
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g				Gruszka 1szt. 150 g
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko 180 g Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko 180 g Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Sos jogurtowy naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> ) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
PD	Wafle ryżowe 30 g				Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <b>MLE.</b> )	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych	
2024-03-11 poniedziałek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec ( ) 80 g ( <b>SEL.</b> ) Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g Brokuł gotowany* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 25 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec ( ) 80 g ( <b>SEL.</b> ) Pomidor b/skórki 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 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec ( ) 80 g ( <b>SEL.</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 25 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec ( ) 80 g ( <b>SEL.</b> ) 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 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Baton szynkowy z kurcząt 25 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec ( ) 80 g ( <b>SEL.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Biszkopty 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</b> )	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Biszkopty b/m 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</b> )	Biszkopty 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</b> )	Biszkopty 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2602.06 kcal; Białko ogółem: 92.33 g; Tłuszcz: 69.78 g; Kw. tł. nasy.: 13.10 g; Węglowodany ogółem: 420.29 g; W tym cukry: 83.25 g; Błonnik pok.: 41.58 g; Sól: 8.91 g; WW: 37.87 Por; : 14.19 %; : 58.22 %; Ener. z T: 24.14 %; Ener. z Bł.: 3.20 %; K: 4561.11 mg;	Wartość energetyczna: 2358.68 kcal; Białko ogółem: 77.01 g; Tłuszcz: 45.45 g; Kw. tł. nasy.: 18.15 g; Węglowodany ogółem: 431.74 g; W tym cukry: 134.59 g; Błonnik pok.: 27.78 g; Sól: 7.91 g; WW: 40.49 Por; : 13.06 %; : 68.51 %; Ener. z T: 17.34 %; Ener. z Bł.: 2.36 %; K: 3554.67 mg;	Wartość energetyczna: 2671.48 kcal; Białko ogółem: 96.19 g; Tłuszcz: 71.76 g; Kw. tł. nasy.: 13.01 g; Węglowodany ogółem: 427.31 g; W tym cukry: 93.45 g; Błonnik pok.: 39.45 g; Sól: 9.44 g; WW: 38.90 Por; : 14.40 %; : 58.07 %; Ener. z T: 24.18 %; Ener. z Bł.: 2.95 %; K: 4279.01 mg;	Wartość energetyczna: 2167.88 kcal; Białko ogółem: 79.96 g; Tłuszcz: 36.53 g; Kw. tł. nasy.: 12.36 g; Węglowodany ogółem: 403.78 g; W tym cukry: 108.31 g; Błonnik pok.: 25.58 g; Sól: 6.42 g; WW: 37.92 Por; : 14.75 %; : 69.78 %; Ener. z T: 15.17 %; Ener. z Bł.: 2.36 %; K: 3764.97 mg;	Wartość energetyczna: 2586.19 kcal; Białko ogółem: 105.59 g; Tłuszcz: 74.60 g; Kw. tł. nasy.: 18.29 g; Węglowodany ogółem: 404.91 g; W tym cukry: 95.75 g; Błonnik pok.: 57.13 g; Sól: 10.64 g; WW: 34.83 Por; : 16.33 %; : 53.79 %; Ener. z T: 25.96 %; Ener. z Bł.: 4.42 %; K: 5299.77 mg;	
2024-03-12 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 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Szynekowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 25 g Kalafior gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE.</b> ) Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor koktajlowy 80 g Roszponka 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na wodzie 300 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Szynekowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 25 g Pomidor koktajlowy 80 g Roszponka 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor koktajlowy 80 g Roszponka 20 g Banan 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE.</b> ) Roszponka 20 g Pomidor koktajlowy 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2024-03-12 wtorek	II ŚN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt				Kiwi 1 szt 1 szt
	Obiad	Jarzynowa z zacierką (bez mleka) 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z indyka gotowany 100 g Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z indyka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka) 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z indyka gotowany 100 g Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z indyka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z indyka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g ( <b>JAJ, GOR.</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )				Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )
Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w ostonce niejadalanej 25 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 25 g (- <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g 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 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w ostonce niejadalanej 25 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 25 g (- <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Pasta z białek z koperkiem 80 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Baton szynkowy z kurcząt 25 g (- <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Rzepa biała 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmlieczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych	
2024-03-12 wtorek	PN	Dżem 25 g 1 szt Biskopki b/m 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</b> )	Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</b> ) Dżem 25 g 1 szt	Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt	Dżem 25 g 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</b> )		
		Wartość energetyczna: 2113.12 kcal; Białko ogółem: 94.59 g; Tłuszcz: 35.71 g; Kw. tł. nasy.: 8.42 g; Węglowodany ogółem: 366.05 g; W tym cukry: 79.96 g; Błonnik pok.: 27.34 g; Sól: 8.43 g; WW: 33.74 Por.; : 17.90 %; : 64.12 %; Ener. z T: 15.21 %; Ener. z Bł.: 2.59 %; K: 3991.84 mg;	Wartość energetyczna: 2336.53 kcal; Białko ogółem: 106.48 g; Tłuszcz: 55.50 g; Kw. tł. nasy.: 24.67 g; Węglowodany ogółem: 365.56 g; W tym cukry: 83.39 g; Błonnik pok.: 27.71 g; Sól: 9.06 g; WW: 34.05 Por.; : 18.23 %; : 57.84 %; Ener. z T: 21.38 %; Ener. z Bł.: 2.37 %; K: 4135.68 mg;	Wartość energetyczna: 1877.20 kcal; Białko ogółem: 88.83 g; Tłuszcz: 31.18 g; Kw. tł. nasy.: 8.65 g; Węglowodany ogółem: 322.27 g; W tym cukry: 57.37 g; Błonnik pok.: 25.34 g; Sól: 7.85 g; WW: 29.88 Por.; : 18.93 %; : 63.27 %; Ener. z T: 14.95 %; Ener. z Bł.: 2.70 %; K: 3543.80 mg;	Wartość energetyczna: 2515.47 kcal; Białko ogółem: 125.23 g; Tłuszcz: 51.83 g; Kw. tł. nasy.: 19.20 g; Węglowodany ogółem: 399.32 g; W tym cukry: 117.26 g; Błonnik pok.: 26.05 g; Sól: 7.30 g; WW: 37.41 Por.; : 19.91 %; : 59.36 %; Ener. z T: 18.54 %; Ener. z Bł.: 2.07 %; K: 5383.64 mg;	Wartość energetyczna: 2345.11 kcal; Białko ogółem: 106.78 g; Tłuszcz: 67.29 g; Kw. tł. nasy.: 20.03 g; Węglowodany ogółem: 347.90 g; W tym cukry: 56.37 g; Błonnik pok.: 42.80 g; Sól: 8.85 g; WW: 30.81 Por.; : 18.21 %; : 52.04 %; Ener. z T: 25.82 %; Ener. z Bł.: 3.65 %; K: 4797.32 mg;	
2024-03-13 środa	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 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Dżem 25 g 1 szt Brokuł gotowany* 100 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany 80 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 25 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	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 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Jabłko 1 szt 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany 50 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 25 g Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 25 g Serek a'la homogenizowany 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Jabłko 1 szt 1 szt
	II ŚN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt				Jabłko 1 szt 1 szt	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych	
2024-03-13 środa	Obiad	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLUPSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLUPSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <b>GLUPSZ, SEL.</b> ) Cukinia pieczona z olejem* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana () 300 ml ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jaglana na sypko 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLUPSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <b>GLUPSZ, SEL.</b> ) Cukinia pieczona z olejem* 100 g Surówka z marchwi z olejem () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLUPSZ, SEL.</b> ) Kasza jaglana na sypko 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLUPSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <b>GLUPSZ, SEL.</b> ) Surówka z marchwi z olejem () 100 g Cukinia pieczona z olejem* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana () 300 ml ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jaglana na sypko 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLUPSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <b>GLUPSZ, SEL.</b> ) Cukinia pieczona z olejem* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 300 ml ( <b>GLUPSZ, SEL, GOR.</b> ) Kasza jaglana na sypko 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLUPSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <b>GLUPSZ, SEL.</b> ) Surówka z marchwi z olejem () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Cukinia pieczona z olejem* 100 g
	PD	Biszkopty b/m 30 g ( <b>GLUPSZ, JAJ, SOJ.</b> )			Budyń o smaku czekoladowym b/c 200 ml ( <b>MLE.</b> )	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLUPSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g ( <b>RYB.</b> ) Dyńa z wody 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLUPSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g ( <b>RYB.</b> ) 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 ( <b>GLUPSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g ( <b>RYB.</b> ) 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 150 g ( <b>GLUPSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g ( <b>RYB.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g ( <b>RYB.</b> ) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLUPSZ, JAJ, MLE, SO2.</b> )	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLUPSZ, JAJ, MLE, SO2.</b> )	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Podpłomyki b/c 20 g ( <b>GLUPSZ, MLE.</b> )

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2024-03-13 środa		Wartość energetyczna: 2299.65 kcal; Białko ogółem: 89.97 g; Tłuszcz: 52.07 g; Kw. tł. nasy.: 11.43 g; Węglowodany ogółem: 383.47 g; W tym cukry: 62.93 g; Błonnik pok.: 27.06 g; Sól: 8.04 g; WW: 35.66 Por; : 15.65 %; : 61.99 %; Ener. z T: 20.38 %; Ener. z Bł.: 2.35 %; K: 3423.64 mg;	Wartość energetyczna: 2534.88 kcal; Białko ogółem: 109.46 g; Tłuszcz: 64.01 g; Kw. tł. nasy.: 24.25 g; Węglowodany ogółem: 399.11 g; W tym cukry: 73.51 g; Błonnik pok.: 31.39 g; Sól: 7.09 g; WW: 36.82 Por; : 17.27 %; : 58.03 %; Ener. z T: 22.73 %; Ener. z Bł.: 2.48 %; K: 4012.41 mg;	Wartość energetyczna: 2155.85 kcal; Białko ogółem: 88.46 g; Tłuszcz: 46.87 g; Kw. tł. nasy.: 11.45 g; Węglowodany ogółem: 364.66 g; W tym cukry: 67.29 g; Błonnik pok.: 29.23 g; Sól: 7.54 g; WW: 33.64 Por; : 16.41 %; : 62.24 %; Ener. z T: 19.57 %; Ener. z Bł.: 2.71 %; K: 3489.72 mg;	Wartość energetyczna: 2522.10 kcal; Białko ogółem: 111.40 g; Tłuszcz: 57.13 g; Kw. tł. nasy.: 18.14 g; Węglowodany ogółem: 407.26 g; W tym cukry: 68.48 g; Błonnik pok.: 26.20 g; Sól: 6.33 g; WW: 38.16 Por; : 17.67 %; : 60.43 %; Ener. z T: 20.39 %; Ener. z Bł.: 2.08 %; K: 4089.94 mg;	Wartość energetyczna: 2382.41 kcal; Białko ogółem: 112.46 g; Tłuszcz: 69.07 g; Kw. tł. nasy.: 20.47 g; Węglowodany ogółem: 353.40 g; W tym cukry: 65.35 g; Błonnik pok.: 43.67 g; Sól: 9.10 g; WW: 31.05 Por; : 18.88 %; : 52.00 %; Ener. z T: 26.09 %; Ener. z Bł.: 3.67 %; K: 4554.17 mg;
2024-03-14 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na wodzie 300 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Dżem 25 g 1 szt Buraczki gotowane () 100 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Dżem 25 g 1 szt Pomidorki koktajlowe 80 g Rukola 20 g Melon 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na wodzie 300 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Dżem 25 g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Rukola 20 g Pomidorki koktajlowe 80 g Melon 100 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Rukola 20 g Pomidorki koktajlowe 80 g Melon 150 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 60g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Paszтет z fasoli () 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidorki koktajlowe 80 g Rukola 20 g
	II ŚN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt				Melon 100 g
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Klopsik wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos bazyliowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Makaron 180 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 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	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z łop wp () 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100 g ( <b>MLE.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych	
2024-03-14 czwartek	PD	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml				Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Podpłomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ. MLE</b> )	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Leczo z drobiem-dieta * 300 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Banan 150 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Leczo z drobiem-dieta * 300 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mandarynka 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Leczo z drobiem-dieta * 300 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mandarynka 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Leczo z drobiem-dieta * 300 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Leczo z drobiem-dieta * 300 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mandarynka 100 g	
	PN	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt					Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )
		Wartość energetyczna: 2440.65 kcal; Białko ogółem: 96.71 g; Tłuszcz: 43.37 g; Kw. tł. nasy.: 9.10 g; Węglowodany ogółem: 424.01 g; W tym cukry: 128.77 g; Błonnik pok.: 25.27 g; Sól: 6.88 g; WW: 39.98 Por; : 15.85 %; : 65.35 %; Ener. z T: 15.99 %; Ener. z Bł.: 2.07 %; K: 3208.50 mg;	Wartość energetyczna: 2281.57 kcal; Białko ogółem: 97.51 g; Tłuszcz: 46.87 g; Kw. tł. nasy.: 14.01 g; Węglowodany ogółem: 374.46 g; W tym cukry: 93.73 g; Błonnik pok.: 22.97 g; Sól: 6.62 g; WW: 35.25 Por; : 17.10 %; : 61.62 %; Ener. z T: 18.49 %; Ener. z Bł.: 2.01 %; K: 3360.25 mg;	Wartość energetyczna: 2303.56 kcal; Białko ogółem: 94.19 g; Tłuszcz: 41.68 g; Kw. tł. nasy.: 7.95 g; Węglowodany ogółem: 395.73 g; W tym cukry: 81.90 g; Błonnik pok.: 24.04 g; Sól: 7.02 g; WW: 37.26 Por; : 16.36 %; : 64.54 %; Ener. z T: 16.28 %; Ener. z Bł.: 2.09 %; K: 3063.79 mg;	Wartość energetyczna: 2418.91 kcal; Białko ogółem: 100.24 g; Tłuszcz: 52.01 g; Kw. tł. nasy.: 11.41 g; Węglowodany ogółem: 404.27 g; W tym cukry: 117.43 g; Błonnik pok.: 33.56 g; Sól: 6.14 g; WW: 37.11 Por; : 16.58 %; : 61.30 %; Ener. z T: 19.35 %; Ener. z Bł.: 2.78 %; K: 4657.40 mg;	Wartość energetyczna: 2543.09 kcal; Białko ogółem: 111.99 g; Tłuszcz: 66.37 g; Kw. tł. nasy.: 17.59 g; Węglowodany ogółem: 387.67 g; W tym cukry: 61.20 g; Błonnik pok.: 47.58 g; Sól: 6.19 g; WW: 34.12 Por; : 17.61 %; : 53.49 %; Ener. z T: 23.49 %; Ener. z Bł.: 3.74 %; K: 4990.87 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2024-03-15 piątek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Miód (25g) 1 szt Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Banan 150 g	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Banan 150 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Miód (25g) 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 120 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> ) Powidła śliwkowe 25 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )
	II ŚN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt				Mandarynka 100 g
	Obiad	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml ( <b>SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, 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	Krupnik jęczmienny () 300 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, 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	Krupnik jęczmienny (bez mleka) () 300 ml ( <b>SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, 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	Krupnik jęczmienny () 300 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, 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	Krupnik jęczmienny () 300 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Sos koperkowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Warzywa po grecku () 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
PD	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt				Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml ( <b>MLE.</b> )	



Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2024-03-15 piątek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <b>JAJ, MLE.</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 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</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 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z białek z koperkiem 80 g ( <b>JAJ, MLE.</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 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Ser żółty 25 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Biszkopity b/m 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</b> )	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Wafle ryżowe 30 g	Wafle ryżowe 30 g	Wafle ryżowe 30 g Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <b>MLE.</b> )	
		Wartość energetyczna: 2406.51 kcal; Białko ogółem: 83.24 g; Tłuszcz: 53.11 g; Kw. tł. nasy.: 10.07 g; Węglowodany ogółem: 413.16 g; W tym cukry: 99.49 g; Błonnik pok.: 32.57 g; Sól: 8.14 g; WW: 38.08 Por.; : 13.84 %; : 63.26 %; Ener. z T: 19.86 %; Ener. z Bł.: 2.71 %; K: 3849.79 mg;	Wartość energetyczna: 2782.65 kcal; Białko ogółem: 116.87 g; Tłuszcz: 61.52 g; Kw. tł. nasy.: 23.76 g; Węglowodany ogółem: 454.14 g; W tym cukry: 114.33 g; Błonnik pok.: 30.04 g; Sól: 7.71 g; WW: 42.58 Por.; : 16.80 %; : 60.96 %; Ener. z T: 19.90 %; Ener. z Bł.: 2.16 %; K: 4755.11 mg;	Wartość energetyczna: 2274.34 kcal; Białko ogółem: 81.86 g; Tłuszcz: 41.76 g; Kw. tł. nasy.: 9.78 g; Węglowodany ogółem: 406.43 g; W tym cukry: 90.13 g; Błonnik pok.: 29.81 g; Sól: 7.41 g; WW: 37.79 Por.; : 14.40 %; : 66.24 %; Ener. z T: 16.53 %; Ener. z Bł.: 2.62 %; K: 4062.14 mg;	Wartość energetyczna: 2666.22 kcal; Białko ogółem: 117.61 g; Tłuszcz: 55.72 g; Kw. tł. nasy.: 20.19 g; Węglowodany ogółem: 436.64 g; W tym cukry: 98.21 g; Błonnik pok.: 28.32 g; Sól: 7.56 g; WW: 40.90 Por.; : 17.64 %; : 61.26 %; Ener. z T: 18.81 %; Ener. z Bł.: 2.12 %; K: 4556.18 mg;	Wartość energetyczna: 2726.09 kcal; Białko ogółem: 126.24 g; Tłuszcz: 76.02 g; Kw. tł. nasy.: 25.87 g; Węglowodany ogółem: 404.17 g; W tym cukry: 94.92 g; Błonnik pok.: 42.59 g; Sól: 8.38 g; WW: 36.28 Por.; : 18.52 %; : 53.06 %; Ener. z T: 25.10 %; Ener. z Bł.: 3.12 %; K: 5092.11 mg;
2024-03-16 sobota	Śniadanie	Płatki owsiane na wodzie 300 ml ( <b>GLU OW.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Kalafior gotowany* 100 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Roszponka 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Płatki owsiane na wodzie 300 ml ( <b>GLU OW.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Roszponka 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Roszponka 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Roszponka 20 g Rzodkiew biała 80 g

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2024-03-16 sobota	II ŚN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt				Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko 180 g Potrawka drobiowa () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko 180 g Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 180 g Potrawka drobiowa () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki oprószone () 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko 180 g Potrawka drobiowa () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki oprószone () 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 180 g Potrawka drobiowa () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki oprószone () 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g ( <b>SEL.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Buraczki oprószone () 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD	Galaretko o smaku pomarańczowym 200 g				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 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Miód (25g) 1 szt Brokuł gotowany* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )
	PN	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt				

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmlieczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2024-03-16 sobota		Wartość energetyczna: 2470.29 kcal; Białko ogółem: 85.25 g; Tłuszcz: 38.72 g; Kw. tł. nasy.: 8.42 g; Węglowodany ogółem: 460.17 g; W tym cukry: 84.68 g; Błonnik pok.: 31.28 g; Sól: 8.16 g; WW: 42.89 Por; : 13.80 %; : 69.45 %; Ener. z T: 14.11 %; Ener. z Bł.: 2.53 %; K: 3348.91 mg;	Wartość energetyczna: 2308.26 kcal; Białko ogółem: 97.48 g; Tłuszcz: 49.10 g; Kw. tł. nasy.: 21.14 g; Węglowodany ogółem: 380.43 g; W tym cukry: 103.45 g; Błonnik pok.: 26.48 g; Sól: 7.19 g; WW: 35.47 Por; : 16.89 %; : 61.34 %; Ener. z T: 19.15 %; Ener. z Bł.: 2.29 %; K: 3862.29 mg;	Wartość energetyczna: 1996.73 kcal; Białko ogółem: 76.70 g; Tłuszcz: 40.00 g; Kw. tł. nasy.: 8.78 g; Węglowodany ogółem: 356.78 g; W tym cukry: 81.98 g; Błonnik pok.: 26.46 g; Sól: 8.12 g; WW: 33.13 Por; : 15.36 %; : 66.17 %; Ener. z T: 18.03 %; Ener. z Bł.: 2.65 %; K: 3100.48 mg;	Wartość energetyczna: 2261.46 kcal; Białko ogółem: 101.33 g; Tłuszcz: 41.13 g; Kw. tł. nasy.: 15.63 g; Węglowodany ogółem: 382.32 g; W tym cukry: 105.07 g; Błonnik pok.: 24.38 g; Sól: 6.28 g; WW: 35.90 Por; : 17.92 %; : 63.31 %; Ener. z T: 16.37 %; Ener. z Bł.: 2.16 %; K: 4016.59 mg;	Wartość energetyczna: 2243.42 kcal; Białko ogółem: 91.26 g; Tłuszcz: 52.44 g; Kw. tł. nasy.: 17.36 g; Węglowodany ogółem: 368.80 g; W tym cukry: 88.33 g; Błonnik pok.: 46.86 g; Sól: 7.08 g; WW: 32.27 Por; : 16.27 %; : 57.40 %; Ener. z T: 21.04 %; Ener. z Bł.: 4.18 %; K: 4376.75 mg;
2024-03-17 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 25 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 25 g Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g Banan 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 25 g Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g Banan 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 25 g Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g Banan 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 25 g Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Banan 150 g				Banan 150 g
	Obiad	Pomidorowa z zacierką (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy 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 zacierką () 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2024-03-17 niedziela	PD	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g				Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <u>MLE</u> )
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Dżem 25 g 1 szt 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 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Serek a`la homogenizowany z ziołami 80 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Serek a`la homogenizowany z ziołami 80 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek a`la homogenizowany z ziołami 80 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 25 g 1 szt Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Biszkopty b/m 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ</u> )	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Biszkopty b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Biszkopty b/m 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ</u> )	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Biszkopty b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )	
		Wartość energetyczna: 2541.65 kcal; Białko ogółem: 87.76 g; Tłuszcz: 64.76 g; Kw. tł. nasy.: 15.15 g; Węglowodany ogółem: 417.82 g; W tym cukry: 95.17 g; Błonnik pok.: 38.99 g; Sól: 8.45 g; WW: 37.93 Por; : 13.81 %; : 59.62 %; Ener. z T: 22.93 %; Ener. z Bł.: 3.07 %; K: 4487.09 mg;	Wartość energetyczna: 2380.89 kcal; Białko ogółem: 108.00 g; Tłuszcz: 51.48 g; Kw. tł. nasy.: 23.38 g; Węglowodany ogółem: 382.23 g; W tym cukry: 97.77 g; Błonnik pok.: 28.11 g; Sól: 7.08 g; WW: 35.77 Por; : 18.14 %; : 59.49 %; Ener. z T: 19.46 %; Ener. z Bł.: 2.36 %; K: 4411.72 mg;	Wartość energetyczna: 2215.12 kcal; Białko ogółem: 91.84 g; Tłuszcz: 47.44 g; Kw. tł. nasy.: 12.87 g; Węglowodany ogółem: 366.49 g; W tym cukry: 82.14 g; Błonnik pok.: 27.50 g; Sól: 6.94 g; WW: 34.20 Por; : 16.58 %; : 61.21 %; Ener. z T: 19.27 %; Ener. z Bł.: 2.48 %; K: 4006.34 mg;	Wartość energetyczna: 2333.44 kcal; Białko ogółem: 111.82 g; Tłuszcz: 43.51 g; Kw. tł. nasy.: 17.87 g; Węglowodany ogółem: 383.98 g; W tym cukry: 99.29 g; Błonnik pok.: 25.97 g; Sól: 6.16 g; WW: 36.19 Por; : 19.17 %; : 61.37 %; Ener. z T: 16.78 %; Ener. z Bł.: 2.23 %; K: 4556.35 mg;	Wartość energetyczna: 2453.73 kcal; Białko ogółem: 112.33 g; Tłuszcz: 58.82 g; Kw. tł. nasy.: 20.64 g; Węglowodany ogółem: 387.46 g; W tym cukry: 108.46 g; Błonnik pok.: 43.94 g; Sól: 8.62 g; WW: 34.66 Por; : 18.31 %; : 56.00 %; Ener. z T: 21.57 %; Ener. z Bł.: 3.58 %; K: 5198.27 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2024-03-11 poniedziałek	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, SOJ, MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Sałatka jarzynowa - dieta () 200 g ( <b>MLE, SEL,</b> )	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) 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> ) Sałatka jarzynowa z olejem () 200 g ( <b>SEL,</b> )	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g 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> ) Sałatka jarzynowa z olejem () 200 g ( <b>SEL,</b> ) Jabłko pieczone 150 g	Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Chleb bezglutenowy 120 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <b>SOJ,</b> ) Sałatka jarzynowa z olejem () 200 g ( <b>SEL,</b> ) Jabłko pieczone 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 400 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 65 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ,</b> )
	II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Gruszka 1szt. 150 g	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml Gruszka 1szt. 150 g			
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Sos jogurtowy naturalny 80 g ( <b>MLE,</b> ) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Ryż na sypko 180 g Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <b>SEL,</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Sos jogurtowy naturalny 80 g ( <b>MLE,</b> ) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 500 g Herbata czarna granulowana z/c 500 ml Suchary b/c 65 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> )	
PD	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <b>MLE,</b> )					

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2024-03-11 poniedziałek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec ( ) 80 g ( <b>SEL.</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 25 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Baton szynkowy z kurcząt 25 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec ( ) 80 g ( <b>SEL.</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 25 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Miód (25g) 2 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 25 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Miód (25g) 2 szt Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 400 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 65 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> )
	PN	Biszkopty 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt Biszkopty 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</b> )	Biszkopty 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2662.73 kcal; Białko ogółem: 90.30 g; Tłuszcz: 52.18 g; Kw. tł. nasy.: 22.33 g; Węglowodany ogółem: 479.20 g; W tym cukry: 166.29 g; Błonnik pok.: 28.00 g; Sól: 8.39 g; WW: 45.17 Por.; : 13.56 %; : 67.78 %; Ener. z T: 17.64 %; Ener. z Bł.: 2.10 %; K: 4124.27 mg;	Wartość energetyczna: 2712.41 kcal; Białko ogółem: 88.35 g; Tłuszcz: 70.91 g; Kw. tł. nasy.: 12.83 g; Węglowodany ogółem: 447.15 g; W tym cukry: 123.70 g; Błonnik pok.: 39.63 g; Sól: 8.73 g; WW: 40.85 Por.; : 13.03 %; : 60.10 %; Ener. z T: 23.53 %; Ener. z Bł.: 2.92 %; K: 4256.88 mg;	Wartość energetyczna: 2274.07 kcal; Białko ogółem: 36.33 g; Tłuszcz: 54.07 g; Kw. tł. nasy.: 16.31 g; Węglowodany ogółem: 425.74 g; W tym cukry: 119.12 g; Błonnik pok.: 19.06 g; Sól: 2.96 g; WW: 40.75 Por.; : 6.39 %; : 71.53 %; Ener. z T: 21.40 %; Ener. z Bł.: 1.68 %; K: 2893.34 mg;	Wartość energetyczna: 2278.25 kcal; Białko ogółem: 37.25 g; Tłuszcz: 54.20 g; Kw. tł. nasy.: 16.31 g; Węglowodany ogółem: 425.62 g; W tym cukry: 119.04 g; Błonnik pok.: 19.03 g; Sól: 3.08 g; WW: 40.74 Por.; : 6.54 %; : 71.39 %; Ener. z T: 21.41 %; Ener. z Bł.: 1.67 %; K: 2883.67 mg;	Wartość energetyczna: 2304.94 kcal; Białko ogółem: 61.50 g; Tłuszcz: 19.53 g; Kw. tł. nasy.: 0.97 g; Węglowodany ogółem: 471.69 g; W tym cukry: 37.22 g; Błonnik pok.: 9.39 g; Sól: 2.64 g; WW: 46.38 Por.; : 10.67 %; : 80.23 %; Ener. z T: 7.62 %; Ener. z Bł.: 0.81 %; K: 504.49 mg;
2024-03-12 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor koktajlowy 80 g Roszponka 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na wodzie 300 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 25 g Pomidor koktajlowy 80 g Roszponka 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 120 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Dżem 25 g 1 szt Roszponka 20 g Pomidor koktajlowy 80 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Chleb bezglutenowy 120 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Dżem 25 g 1 szt Pomidor koktajlowy 80 g Roszponka 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2024-03-12 wtorek	II ŚN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b><u>MLE,</u></b> )	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt			
	Obiad	Jarzynowa z zacierką ( ) 300 ml ( <b><u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u></b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 180 g Filet z indyka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE,</u></b> ) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka) 300 ml ( <b><u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u></b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 180 g Filet z indyka gotowany 100 g Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> ) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką ( ) 300 ml ( <b><u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u></b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 180 g Filet z indyka gotowany 70 g Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE,</u></b> ) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka) 300 ml ( <b><u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u></b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 100 g Filet z indyka gotowany 40 g Sos pietruszkowy (bez mleka)* 50 ml ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> ) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Herbata czarna ekspresowa z/c 500 ml Suchary b/c 30 g ( <b><u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u></b> )
	PD	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ,</u></b> )	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></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><u>GLU PSZ, SOJ,</u></b> ) Sałata zielona 10 g			
Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u></b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b><u>MLE,</u></b> ) Baton szynkowy z kurcząt 25 g ( <b><u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u></b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b><u>JAJ,</u></b> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b><u>MLE,</u></b> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u></b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b><u>JAJ,</u></b> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 25 g ( <b><u>SOJ, SEL,</u></b> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g ( <b><u>MLE,</u></b> ) Baton szynkowy z kurcząt 25 g ( <b><u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u></b> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kleik ryżowy na wodzie 200 g Suchary b/c 30 g ( <b><u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u></b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2024-03-12 wtorek	PN	Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</b> ) Dżem 25 g 1 szt	Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</b> ) Dżem 25 g 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2563.03 kcal; Białko ogółem: 115.48 g; Tłuszcz: 61.55 g; Kw. tł. nasy.: 26.46 g; Węglowodany ogółem: 398.86 g; W tym cukry: 89.69 g; Błonnik pok.: 27.71 g; Sól: 9.49 g; WW: 37.35 Por; : 18.02 %; : 57.92 %; Ener. z T: 21.61 %; Ener. z Bł.: 2.16 %; K: 4435.68 mg;	Wartość energetyczna: 2107.27 kcal; Białko ogółem: 96.69 g; Tłuszcz: 36.60 g; Kw. tł. nasy.: 10.18 g; Węglowodany ogółem: 360.27 g; W tym cukry: 66.59 g; Błonnik pok.: 26.43 g; Sól: 8.84 g; WW: 33.58 Por; : 18.35 %; : 63.37 %; Ener. z T: 15.63 %; Ener. z Bł.: 2.51 %; K: 3618.06 mg;	Wartość energetyczna: 1980.35 kcal; Białko ogółem: 51.69 g; Tłuszcz: 47.74 g; Kw. tł. nasy.: 15.99 g; Węglowodany ogółem: 342.40 g; W tym cukry: 75.12 g; Błonnik pok.: 19.08 g; Sól: 3.36 g; WW: 32.62 Por; : 10.44 %; : 65.31 %; Ener. z T: 21.69 %; Ener. z Bł.: 1.93 %; K: 3206.09 mg;	Wartość energetyczna: 1811.40 kcal; Białko ogółem: 40.10 g; Tłuszcz: 45.57 g; Kw. tł. nasy.: 15.78 g; Węglowodany ogółem: 315.38 g; W tym cukry: 73.90 g; Błonnik pok.: 16.76 g; Sól: 2.99 g; WW: 30.15 Por; : 8.85 %; : 65.94 %; Ener. z T: 22.64 %; Ener. z Bł.: 1.85 %; K: 2391.09 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 %; : 82.12 %; Ener. z T: 7.57 %; Ener. z Bł.: 0.62 %; K: 159.20 mg;
2024-03-13 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany 80 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 25 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany 30 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt	Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Chleb bezglutenowy 120 g Dżem 25 g 2 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 400 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 65 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> )
	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt				



Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2024-03-13 środa	Obiad	Ziemniaczana () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Kasza jaglana na sypko 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Surówka z marchwi z olejem () 100 g Cukinia pieczona z olejem* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Kasza jaglana na sypko 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Surówka z marchwi z olejem () 100 g Cukinia pieczona z olejem* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Kasza jaglana na sypko 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Surówka z marchwi z olejem () 100 g Sos jarzynowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Cukinia pieczona z olejem* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Kasza jaglana na sypko 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Surówka z marchwi z olejem () 100 g Cukinia pieczona z olejem* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 500 g Herbata czarna granulowana z/c 500 ml Suchary b/c 65 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> )
	PD	Budyń o smaku czekoladowym z/c 200 ml ( <b>MLE,</b> )	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g ( <b>RYB,</b> ) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w ost.niejadalnej 25 g ( <b>SOJ,</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w ost.niejadalnej 25 g ( <b>SOJ,</b> ) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g ( <b>RYB,</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 30 g ( <b>RYB,</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 30 g ( <b>RYB,</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 400 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 65 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ,</b> )
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</b> )	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</b> )		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2024-03-13 środa		Wartość energetyczna: 2706.88 kcal; Białko ogółem: 116.57 g; Tłuszcz: 68.35 g; Kw. tł. nasy.: 26.97 g; Węglowodany ogółem: 425.09 g; W tym cukry: 91.31 g; Błonnik pok.: 31.39 g; Sól: 7.37 g; WW: 39.45 Por; : 17.23 %; : 58.18 %; Ener. z T: 22.72 %; Ener. z Bł.: 2.32 %; K: 4294.41 mg;	Wartość energetyczna: 2307.99 kcal; Białko ogółem: 88.51 g; Tłuszcz: 46.87 g; Kw. tł. nasy.: 11.45 g; Węglowodany ogółem: 402.69 g; W tym cukry: 97.59 g; Błonnik pok.: 29.26 g; Sól: 7.59 g; WW: 37.45 Por; : 15.34 %; : 64.72 %; Ener. z T: 18.28 %; Ener. z Bł.: 2.54 %; K: 3491.58 mg;	Wartość energetyczna: 1970.11 kcal; Białko ogółem: 50.00 g; Tłuszcz: 47.54 g; Kw. tł. nasy.: 11.29 g; Węglowodany ogółem: 342.19 g; W tym cukry: 65.16 g; Błonnik pok.: 21.49 g; Sól: 2.17 g; WW: 32.12 Por; : 10.15 %; : 65.11 %; Ener. z T: 21.72 %; Ener. z Bł.: 2.18 %; K: 2999.99 mg;	Wartość energetyczna: 2060.98 kcal; Białko ogółem: 42.94 g; Tłuszcz: 57.79 g; Kw. tł. nasy.: 18.35 g; Węglowodany ogółem: 349.53 g; W tym cukry: 73.68 g; Błonnik pok.: 21.40 g; Sól: 2.10 g; WW: 32.91 Por; : 8.33 %; : 63.69 %; Ener. z T: 25.24 %; Ener. z Bł.: 2.08 %; K: 2926.94 mg;	Wartość energetyczna: 2304.94 kcal; Białko ogółem: 61.50 g; Tłuszcz: 19.53 g; Kw. tł. nasy.: 0.97 g; Węglowodany ogółem: 471.69 g; W tym cukry: 37.22 g; Błonnik pok.: 9.39 g; Sól: 2.64 g; WW: 46.38 Por; : 10.67 %; : 80.23 %; Ener. z T: 7.62 %; Ener. z Bł.: 0.81 %; K: 504.49 mg;
2024-03-14 czwartek	Sniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 25 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidorki koktajlowe 80 g Rukola 20 g	Kasza manna na wodzie 300 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Dżem 25 g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidorki koktajlowe 80 g Rukola 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Dżem 25 g 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Rukola 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Dżem 25 g 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )
	II ŚN	Melon 100 g				
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami ( ) 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta ( ) 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami (bez mleka) ( ) 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta ( ) 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami ( ) 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron z sosem bolognese, z łop wp ( ) 200 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami ( ) 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron z sosem bolognese, z łop wp ( ) 150 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Herbata czarna granulowana z/c 500 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa	
2024-03-14 czwartek	PD	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Podpłomyki b/c 20 g ( <u>GLUPSZ</u> , <u>MLE</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 20 g ( <u>SOJ</u> ) Sałata zielona 10 g				
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Leczo z drobiem-dieta * 300 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mandarynka 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ) Leczo z drobiem-dieta * 300 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mandarynka 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <u>GLUPSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PN	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt					
		Wartość energetyczna: 2440.67 kcal; Białko ogółem: 109.60 g; Tłuszcz: 51.49 g; Kw. tł. nasy.: 15.33 g; Węglowodany ogółem: 390.66 g; W tym cukry: 92.48 g; Błonnik pok.: 23.42 g; Sól: 7.32 g; WW: 36.79 Por; : 17.96 %; : 60.19 %; Ener. z T: 18.99 %; Ener. z Bł.: 1.92 %; K: 3628.75 mg;	Wartość energetyczna: 2312.79 kcal; Białko ogółem: 93.31 g; Tłuszcz: 48.26 g; Kw. tł. nasy.: 10.03 g; Węglowodany ogółem: 384.22 g; W tym cukry: 81.20 g; Błonnik pok.: 24.62 g; Sól: 7.66 g; WW: 36.06 Por; : 16.14 %; : 62.19 %; Ener. z T: 18.78 %; Ener. z Bł.: 2.13 %; K: 3003.48 mg;	Wartość energetyczna: 1860.89 kcal; Białko ogółem: 45.01 g; Tłuszcz: 48.63 g; Kw. tł. nasy.: 16.14 g; Węglowodany ogółem: 311.21 g; W tym cukry: 75.03 g; Błonnik pok.: 12.87 g; Sól: 2.60 g; WW: 29.98 Por; : 9.68 %; : 64.13 %; Ener. z T: 23.52 %; Ener. z Bł.: 1.38 %; K: 2014.39 mg;	Wartość energetyczna: 1759.39 kcal; Białko ogółem: 39.89 g; Tłuszcz: 44.97 g; Kw. tł. nasy.: 15.14 g; Węglowodany ogółem: 298.71 g; W tym cukry: 74.05 g; Błonnik pok.: 12.04 g; Sól: 2.50 g; WW: 28.80 Por; : 9.07 %; : 65.18 %; Ener. z T: 23.00 %; Ener. z Bł.: 1.37 %; K: 1882.84 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 %; : 82.12 %; Ener. z T: 7.57 %; Ener. z Bł.: 0.62 %; K: 127.46 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa	
2024-03-15 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml ( <b><u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u></b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u></b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b><u>MLE,</u></b> ) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b><u>MLE,</u></b> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b><u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u></b> )	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <b><u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u></b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u></b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Miód (25g) 1 szt Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb bezglutenowy 120 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b><u>MLE,</u></b> ) Miód (25g) 1 szt Twarożek 25 g ( <b><u>MLE,</u></b> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <b><u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u></b> )	Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b><u>MLE,</u></b> ) Chleb bezglutenowy 120 g Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <b><u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u></b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <b><u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u></b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
	II ŚN	Banan 150 g					
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 300 ml ( <b><u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u></b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u></b> ) Sos koperkowy * 80 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE,</u></b> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <b><u>GLU PSZ, SEL,</u></b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka) () 300 ml ( <b><u>SEL, GLU JĘCZ,</u></b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u></b> ) Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <b><u>GLU PSZ, SEL,</u></b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml ( <b><u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u></b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 60 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u></b> ) Sos koperkowy * 80 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE,</u></b> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <b><u>GLU PSZ, SEL,</u></b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml ( <b><u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u></b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 30 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u></b> ) Sos koperkowy * 80 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE,</u></b> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <b><u>GLU PSZ, SEL,</u></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><u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u></b> )	
PD	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <b><u>MLE,</u></b> )	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml					

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2024-03-15 piątek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g 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 70 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> ) 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 120 g Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		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	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Wafle ryżowe 30 g	Wafle ryżowe 30 g			
		Wartość energetyczna: 2968.03 kcal; Białko ogółem: 128.08 g; Tłuszcz: 66.05 g; Kw. tł. nasy.: 26.33 g; Węglowodany ogółem: 478.56 g; W tym cukry: 130.04 g; Błonnik pok.: 30.08 g; Sól: 8.56 g; WW: 44.97 Por; : 17.26 %; : 60.44 %; Ener. z T: 20.03 %; Ener. z Bł.: 2.03 %; K: 5039.05 mg;	Wartość energetyczna: 2426.47 kcal; Białko ogółem: 81.91 g; Tłuszcz: 41.76 g; Kw. tł. nasy.: 9.78 g; Węglowodany ogółem: 444.45 g; W tym cukry: 120.42 g; Błonnik pok.: 29.84 g; Sól: 7.47 g; WW: 41.60 Por; : 13.50 %; : 68.35 %; Ener. z T: 15.49 %; Ener. z Bł.: 2.46 %; K: 4064.01 mg;	Wartość energetyczna: 1989.95 kcal; Białko ogółem: 48.44 g; Tłuszcz: 51.97 g; Kw. tł. nasy.: 17.69 g; Węglowodany ogółem: 339.22 g; W tym cukry: 66.40 g; Błonnik pok.: 23.01 g; Sól: 2.24 g; WW: 31.65 Por; : 9.74 %; : 63.56 %; Ener. z T: 23.50 %; Ener. z Bł.: 2.31 %; K: 3385.69 mg;	Wartość energetyczna: 1884.85 kcal; Białko ogółem: 35.55 g; Tłuszcz: 48.40 g; Kw. tł. nasy.: 16.62 g; Węglowodany ogółem: 333.91 g; W tym cukry: 65.46 g; Błonnik pok.: 22.88 g; Sól: 1.99 g; WW: 31.13 Por; : 7.54 %; : 66.01 %; Ener. z T: 23.11 %; Ener. z Bł.: 2.43 %; K: 3222.68 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 %; : 82.12 %; Ener. z T: 7.57 %; Ener. z Bł.: 0.62 %; K: 159.20 mg;
2024-03-16 sobota	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Roszponka 20 g	Płatki owsiane na wodzie 300 ml ( <b>GLU OW.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) 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> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Roszponka 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Roszponka 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Chleb bezglutenowy 120 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Roszponka 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2024-03-16 sobota	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <b>MLE.</b> )	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt			
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Potrawka drobiowa () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko 180 g Buraczki oprószone () 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko 180 g Potrawka drobiowa () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki oprószone () 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 180 g Potrawka drobiowa () 60 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki oprószone () 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 180 g Potrawka drobiowa () 50 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki oprószone () 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	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	Maślanka truskawkowa 200 ml ( <b>MLE.</b> )	Galaretka o smaku pomarańczowym 200 g			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Miód (25g) 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Miód (25g) 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN		Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt			

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2024-03-16 sobota	Wartość energetyczna: 2658.31 kcal; Białko ogółem: 110.57 g; Tłuszcz: 56.13 g; Kw. tł. nasy.: 25.53 g; Węglowodany ogółem: 439.14 g; W tym cukry: 128.55 g; Błonnik pok.: 26.55 g; Sól: 7.63 g; WW: 41.35 Por; : 16.64 %; : 62.08 %; Ener. z T: 19.00 %; Ener. z Bł.: 2.00 %; K: 4155.89 mg;	Wartość energetyczna: 2122.74 kcal; Białko ogółem: 79.29 g; Tłuszcz: 39.95 g; Kw. tł. nasy.: 8.77 g; Węglowodany ogółem: 385.00 g; W tym cukry: 81.71 g; Błonnik pok.: 26.08 g; Sól: 8.12 g; WW: 35.99 Por; : 14.94 %; : 67.63 %; Ener. z T: 16.94 %; Ener. z Bł.: 2.46 %; K: 3064.30 mg;	Wartość energetyczna: 1862.43 kcal; Białko ogółem: 41.18 g; Tłuszcz: 44.86 g; Kw. tł. nasy.: 15.25 g; Węglowodany ogółem: 327.06 g; W tym cukry: 70.29 g; Błonnik pok.: 17.04 g; Sól: 3.24 g; WW: 31.03 Por; : 8.84 %; : 66.58 %; Ener. z T: 21.68 %; Ener. z Bł.: 1.83 %; K: 2617.85 mg;	Wartość energetyczna: 1800.34 kcal; Białko ogółem: 33.02 g; Tłuszcz: 42.28 g; Kw. tł. nasy.: 15.05 g; Węglowodany ogółem: 326.09 g; W tym cukry: 70.13 g; Błonnik pok.: 16.89 g; Sól: 2.27 g; WW: 30.95 Por; : 7.34 %; : 68.70 %; Ener. z T: 21.14 %; Ener. z Bł.: 1.88 %; K: 2584.28 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 %; : 82.12 %; Ener. z T: 7.57 %; Ener. z Bł.: 0.62 %; K: 159.20 mg;
2024-03-17 niedziela	Śniadanie Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 25 g Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Śniadanie Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 25 g Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Śniadanie Chleb bezglutenowy 120 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 25 g Pomidor b/skórki 80 g Banan 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Śniadanie Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 25 g Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 10 g Banan 150 g	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> )
II ŚN	Banan 150 g				
Obiad	Pomidorowa z zacierką () 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 50 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 zacierką () 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Schab duszony 30 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	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 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa	
2024-03-17 niedziela	PD	Budyń o smaku czekoladowym z/c 200 ml ( <b>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 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 Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Dżem 25 g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Baton szynkowy z kurczą 25 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Biszkopty b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Biszkopty b/m 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ</b> )				
		Wartość energetyczna: 2552.24 kcal; Białko ogółem: 115.08 g; Tłuszcz: 55.81 g; Kw. tł. nasy.: 26.10 g; Węglowodany ogółem: 408.06 g; W tym cukry: 115.47 g; Błonnik pok.: 28.07 g; Sól: 7.35 g; WW: 38.38 Por; : 18.04 %; : 59.55 %; Ener. z T: 19.68 %; Ener. z Bł.: 2.20 %; K: 4684.05 mg;	Wartość energetyczna: 2402.10 kcal; Białko ogółem: 97.61 g; Tłuszcz: 52.71 g; Kw. tł. nasy.: 14.40 g; Węglowodany ogółem: 396.46 g; W tym cukry: 82.41 g; Błonnik pok.: 29.53 g; Sól: 8.20 g; WW: 37.00 Por; : 16.25 %; : 61.10 %; Ener. z T: 19.75 %; Ener. z Bł.: 2.46 %; K: 4042.52 mg;	Wartość energetyczna: 2141.21 kcal; Białko ogółem: 55.22 g; Tłuszcz: 64.25 g; Kw. tł. nasy.: 19.09 g; Węglowodany ogółem: 343.67 g; W tym cukry: 89.94 g; Błonnik pok.: 26.62 g; Sól: 4.52 g; WW: 31.87 Por; : 10.32 %; : 59.23 %; Ener. z T: 27.00 %; Ener. z Bł.: 2.49 %; K: 3951.41 mg;	Wartość energetyczna: 2122.14 kcal; Białko ogółem: 51.20 g; Tłuszcz: 64.19 g; Kw. tł. nasy.: 20.05 g; Węglowodany ogółem: 342.90 g; W tym cukry: 89.84 g; Błonnik pok.: 26.48 g; Sól: 4.10 g; WW: 31.77 Por; : 9.65 %; : 59.64 %; Ener. z T: 27.22 %; Ener. z Bł.: 2.50 %; K: 3893.16 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 %; : 82.12 %; Ener. z T: 7.57 %; Ener. z Bł.: 0.62 %; K: 127.46 mg;	



Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa	
2024-03-11 poniedziałek	Śniadanie	Kleik ryżowy na wodzie 400 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 65 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, SOJ, MLE,</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> ) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g ( <b>MLE, 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, SOJ, MLE,</b> ) Bułka graham-pszenna 60g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Sałatka jarzynowa () 200 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> )	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Sałatka jarzynowa - dieta () 200 g ( <b>MLE, SEL,</b> )	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Sałatka jarzynowa - dieta () 200 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) Gruszka 1szt. 150 g	
	II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> ) Kleik ryżowy na wodzie 400 g	Gruszka 1szt. 150 g				
	Obiad	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Naleśniki z serem 200 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) Mus z jabłek prażonych 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Naleśniki z serem 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) Mus z jabłek prażonych 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Sos jogurtowy naturalny 80 g ( <b>MLE,</b> ) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu) () 300 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Sos jogurtowy naturalny 80 g ( <b>MLE,</b> ) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PD	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> ) Kleik ryżowy na wodzie 400 g	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <b>MLE,</b> )				

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.z podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa	
2024-03-11 poniedziałek	Kolacja	Kleik ryżowy na wodzie 400 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 65 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE,</b> ) Ser żółty 25 g ( <b>MLE,</b> ) Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec ( ) 40 g ( <b>SEL,</b> ) Ogórek kiszony 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 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Ser żółty 25 g ( <b>MLE,</b> ) Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec ( ) 80 g ( <b>SEL,</b> ) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Ser żółty 25 g ( <b>MLE,</b> ) Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec ( ) 80 g ( <b>SEL,</b> ) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec ( ) 80 g ( <b>SEL,</b> ) Ser żółty 25 g ( <b>MLE,</b> ) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt Biszkopty 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,</b> )	Biszkopty 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,</b> ) Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Biszkopty 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,</b> )	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
	Wartość energetyczna: 1986.54 kcal; Białko ogółem: 46.78 g; Tłuszcz: 16.19 g; Kw. tł. nasy.: 0.44 g; Węglowodany ogółem: 414.77 g; W tym cukry: 44.80 g; Błonnik pok.: 10.13 g; Sól: 0.89 g; WW: 40.64 Por; : 9.42 %; : 81.48 %; Ener. z T: 7.34 %; Ener. z Bł.: 1.02 %; K: 1184.61 mg;	Wartość energetyczna: 2050.23 kcal; Białko ogółem: 76.82 g; Tłuszcz: 47.77 g; Kw. tł. nasy.: 20.41 g; Węglowodany ogółem: 346.63 g; W tym cukry: 153.30 g; Błonnik pok.: 17.54 g; Sól: 5.82 g; WW: 32.94 Por; : 14.99 %; : 64.21 %; Ener. z T: 20.97 %; Ener. z Bł.: 1.71 %; K: 2851.70 mg;	Wartość energetyczna: 3054.60 kcal; Białko ogółem: 112.09 g; Tłuszcz: 86.70 g; Kw. tł. nasy.: 31.05 g; Węglowodany ogółem: 477.84 g; W tym cukry: 173.68 g; Błonnik pok.: 29.63 g; Sól: 9.50 g; WW: 44.92 Por; : 14.68 %; : 58.69 %; Ener. z T: 25.55 %; Ener. z Bł.: 1.94 %; K: 3833.95 mg;	Wartość energetyczna: 2348.43 kcal; Białko ogółem: 85.45 g; Tłuszcz: 54.06 g; Kw. tł. nasy.: 25.33 g; Węglowodany ogółem: 412.00 g; W tym cukry: 122.91 g; Błonnik pok.: 41.65 g; Sól: 9.17 g; WW: 37.11 Por; : 14.55 %; : 63.08 %; Ener. z T: 20.72 %; Ener. z Bł.: 3.55 %; K: 4133.87 mg;	Wartość energetyczna: 2163.43 kcal; Białko ogółem: 61.98 g; Tłuszcz: 55.51 g; Kw. tł. nasy.: 21.96 g; Węglowodany ogółem: 365.29 g; W tym cukry: 94.75 g; Błonnik pok.: 20.75 g; Sól: 5.77 g; WW: 34.47 Por; : 11.46 %; : 63.70 %; Ener. z T: 23.09 %; Ener. z Bł.: 1.92 %; K: 3317.91 mg;	
2024-03-12 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	Płatki jęczmienne na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE,</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa dębowa kief.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Roszponka 20 g Pomidor koktajlowy 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa dębowa kief.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa dębowa kief.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor koktajlowy 80 g Roszponka 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa dębowa kief.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE,</b> ) Pomidor koktajlowy 80 g Roszponka 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> ) Chleb bezglutenowy 120 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa dębowa kief.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor koktajlowy 80 g Roszponka 20 g Kiwi 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa	
2024-03-12 wtorek	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		Banan 150 g		
	Obiad	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml ( <b>SEL,</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 250 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki gotowane () 90 g Filet z indyka panierowany 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z indyka panierowany 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g ( <b>JAJ, GOR,</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z indyka gotowany 100 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g ( <b>JAJ, GOR,</b> ) Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g	Jarzynowa z makaronem (bez glutenu) () 300 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z indyka gotowany 100 g Sos pietruszkowy (bez glutenu)* 80 ml ( <b>MLE,</b> ) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g ( <b>JAJ, GOR,</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
	PD	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> ) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> )				
	Kolacja	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	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE,</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 25 g (- <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Rzepa biała 80 g Sałata zielona 20 g 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 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 25 g (- <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Rzepa biała 80 g Sałata zielona 20 g 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 Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 25 g (- <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</b> ) Rzepa biała 80 g Sałata zielona 20 g 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 Chleb bezglutenowy 120 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 25 g ( <b>SOJ, SEL,</b> ) Rzepa biała 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE,</b> )	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2024-03-12 wtorek	PN		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> )	Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</b> ) Dżem 25 g 1 szt	Dżem 25 g 1 szt Wafle ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 1065.96 kcal; Białko ogółem: 22.96 g; Tłuszcz: 7.83 g; Kw. tł. nasy.: 0.25 g; Węglowodany ogółem: 226.66 g; W tym cukry: 44.09 g; Błonnik pok.: 4.91 g; Sól: 0.67 g; WW: 22.27 Por; : 8.61 %; : 83.21 %; Ener. z T: 6.61 %; Ener. z Bł.: 0.92 %; K: 286.12 mg;	Wartość energetyczna: 1915.54 kcal; Białko ogółem: 83.60 g; Tłuszcz: 56.81 g; Kw. tł. nasy.: 19.01 g; Węglowodany ogółem: 275.20 g; W tym cukry: 73.01 g; Błonnik pok.: 19.53 g; Sól: 6.31 g; WW: 25.83 Por; : 17.46 %; : 53.39 %; Ener. z T: 26.69 %; Ener. z Bł.: 2.04 %; K: 2964.68 mg;	Wartość energetyczna: 2726.53 kcal; Białko ogółem: 106.99 g; Tłuszcz: 82.04 g; Kw. tł. nasy.: 26.57 g; Węglowodany ogółem: 402.44 g; W tym cukry: 80.57 g; Błonnik pok.: 30.01 g; Sól: 9.30 g; WW: 37.50 Por; : 15.70 %; : 54.64 %; Ener. z T: 27.08 %; Ener. z Bł.: 2.20 %; K: 4145.93 mg;	Wartość energetyczna: 2551.15 kcal; Białko ogółem: 107.61 g; Tłuszcz: 67.80 g; Kw. tł. nasy.: 25.43 g; Węglowodany ogółem: 397.98 g; W tym cukry: 104.22 g; Błonnik pok.: 43.50 g; Sól: 8.82 g; WW: 35.75 Por; : 16.87 %; : 55.58 %; Ener. z T: 23.92 %; Ener. z Bł.: 3.41 %; K: 5140.16 mg;	Wartość energetyczna: 2239.62 kcal; Białko ogółem: 84.81 g; Tłuszcz: 62.94 g; Kw. tł. nasy.: 23.60 g; Węglowodany ogółem: 339.19 g; W tym cukry: 81.47 g; Błonnik pok.: 21.85 g; Sól: 5.44 g; WW: 31.96 Por; : 15.15 %; : 56.68 %; Ener. z T: 25.29 %; Ener. z Bł.: 1.95 %; K: 4033.07 mg;
2024-03-13 środa	Śniadanie	Kleik ryżowy na wodzie 400 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 65 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )	Płatki owsiane na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany 80 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 25 g Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany 80 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 25 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany 80 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 25 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza jaglana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb bezglutenowy 120 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany 80 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 25 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Kleik ryżowy na wodzie 400 g		Jabłko 1 szt 1 szt		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2024-03-13 środa	Obiad	Ziemniaczana () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Kasza jaglana na sypko 90 g Pieczeń rzymska wieprzowa 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos jarzynowy () 40 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Surówka z marchwi z olejem () 50 g Cukinia pieczona z olejem * 50 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Kasza jaglana na sypko 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Surówka z marchwi z olejem () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR,</b> ) Kasza jaglana na sypko 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Surówka z marchwi z olejem () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana (bez glutenu) () 300 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Kasza jaglana na sypko 180 g Pulpet wieprzowy (bez glutenu) 100 g ( <b>JAJ,</b> ) Sos jarzynowy (bez glutenu) () 80 ml ( <b>SEL,</b> ) Surówka z marchwi z olejem () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> ) Kleik ryżowy na wodzie 400 g	Budyń o smaku czekoladowym z/c 200 ml ( <b>MLE,</b> )			
	Kolacja	Kleik ryżowy na wodzie 400 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 65 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE,</b> ) Ser żółty 25 g ( <b>MLE,</b> ) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 40 g ( <b>RYB,</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g ( <b>RYB,</b> ) Ser żółty 25 g ( <b>MLE,</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g ( <b>RYB,</b> ) Ser żółty 25 g ( <b>MLE,</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g ( <b>RYB,</b> ) Ser żółty 25 g ( <b>MLE,</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN		Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</b> )			

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa	
2024-03-13 środa	Wartość energetyczna: 1999.29 kcal; Białko ogółem: 47.26 g; Tłuszcz: 17.09 g; Kw. tł. nasy.: 0.53 g; Węglowodany ogółem: 415.45 g; W tym cukry: 45.16 g; Błonnik pok.: 10.13 g; Sól: 0.91 g; WW: 40.71 Por; : 9.45 %; : 81.09 %; Ener. z T: 7.69 %; Ener. z Bł.: 1.01 %; K: 1195.19 mg;	Wartość energetyczna: 1877.11 kcal; Białko ogółem: 88.18 g; Tłuszcz: 51.68 g; Kw. tł. nasy.: 22.85 g; Węglowodany ogółem: 272.95 g; W tym cukry: 78.51 g; Błonnik pok.: 19.03 g; Sól: 5.58 g; WW: 25.45 Por; : 18.79 %; : 54.11 %; Ener. z T: 24.78 %; Ener. z Bł.: 2.03 %; K: 3002.43 mg;	Wartość energetyczna: 2775.48 kcal; Białko ogółem: 119.96 g; Tłuszcz: 72.99 g; Kw. tł. nasy.: 31.47 g; Węglowodany ogółem: 423.12 g; W tym cukry: 88.87 g; Błonnik pok.: 30.75 g; Sól: 8.66 g; WW: 39.27 Por; : 17.29 %; : 56.55 %; Ener. z T: 23.67 %; Ener. z Bł.: 2.22 %; K: 4128.68 mg;	Wartość energetyczna: 2502.33 kcal; Białko ogółem: 111.09 g; Tłuszcz: 75.55 g; Kw. tł. nasy.: 30.19 g; Węglowodany ogółem: 365.17 g; W tym cukry: 64.15 g; Błonnik pok.: 44.82 g; Sól: 8.47 g; WW: 32.06 Por; : 17.76 %; : 51.21 %; Ener. z T: 27.17 %; Ener. z Bł.: 3.58 %; K: 4277.34 mg;	Wartość energetyczna: 2338.97 kcal; Białko ogółem: 95.71 g; Tłuszcz: 75.70 g; Kw. tł. nasy.: 28.03 g; Węglowodany ogółem: 326.28 g; W tym cukry: 69.74 g; Błonnik pok.: 21.27 g; Sól: 5.32 g; WW: 30.50 Por; : 16.37 %; : 52.16 %; Ener. z T: 29.13 %; Ener. z Bł.: 1.82 %; K: 3787.57 mg;	
2024-03-14 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 manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka graham-pszenna 60g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g Paszтет z fasoli () 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Rukola 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka graham-pszenna 60g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g Paszтет z fasoli () 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Rukola 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g Paszтет z fasoli () 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Rukola 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Dżem 25 g 1 szt Pomidorki koktajlowe 80 g Rukola 20 g Melon 100 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	Melon 100 g			
	Obiad	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 50 g ( <b>MLE,</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 50 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z łop wp () 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100 g ( <b>MLE,</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami (bez glutenu) () 300 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Makaron bezglutenowy 180 g Klopsik wieprzowy (bez glutenu) 100 g ( <b>JAJ,</b> ) Sos bazyliowy (bez glutenu)* 80 ml ( <b>SEL,</b> ) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100 g ( <b>MLE,</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2024-03-14 czwartek	PD	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g ( <u>GLUPSZ, SOJ, MLE,</u> ) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Podpłomyki b/c 20 g ( <u>GLUPSZ, MLE,</u> )	Podpłomyki b/c 20 g ( <u>GLUPSZ, MLE,</u> ) Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Podpłomyki b/c 20 g ( <u>GLUPSZ, MLE,</u> )	
	Kolacja	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <u>GLUPSZ, SOJ, MLE,</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Leczo z drobiem-dieta * 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mandarynka 100 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Leczo z drobiem-dieta * 300 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mandarynka 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Leczo z drobiem-dieta * 300 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mandarynka 100 g	
	PN	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 1139.04 kcal; Białko ogółem: 24.68 g; Tłuszcz: 7.87 g; Kw. tł. nasy.: 0.24 g; Węglowodany ogółem: 244.19 g; W tym cukry: 44.54 g; Błonnik pok.: 7.01 g; Sól: 0.67 g; WW: 23.82 Por; : 8.67 %; : 83.29 %; Ener. z T: 6.22 %; Ener. z Bł.: 1.23 %; K: 1040.31 mg;	Wartość energetyczna: 1706.10 kcal; Białko ogółem: 70.84 g; Tłuszcz: 37.34 g; Kw. tł. nasy.: 10.60 g; Węglowodany ogółem: 278.00 g; W tym cukry: 88.96 g; Błonnik pok.: 22.26 g; Sól: 3.96 g; WW: 25.62 Por; : 16.61 %; : 59.96 %; Ener. z T: 19.70 %; Ener. z Bł.: 2.61 %; K: 3286.19 mg;	Wartość energetyczna: 2479.93 kcal; Białko ogółem: 103.54 g; Tłuszcz: 64.52 g; Kw. tł. nasy.: 19.52 g; Węglowodany ogółem: 381.46 g; W tym cukry: 98.06 g; Błonnik pok.: 31.68 g; Sól: 5.81 g; WW: 35.09 Por; : 16.70 %; : 56.42 %; Ener. z T: 23.42 %; Ener. z Bł.: 2.55 %; K: 4460.21 mg;	Wartość energetyczna: 2404.61 kcal; Białko ogółem: 102.10 g; Tłuszcz: 63.56 g; Kw. tł. nasy.: 19.38 g; Węglowodany ogółem: 371.84 g; W tym cukry: 89.16 g; Błonnik pok.: 36.78 g; Sól: 5.50 g; WW: 33.62 Por; : 16.98 %; : 55.74 %; Ener. z T: 23.79 %; Ener. z Bł.: 3.06 %; K: 4658.04 mg;	Wartość energetyczna: 2345.07 kcal; Białko ogółem: 88.77 g; Tłuszcz: 68.90 g; Kw. tł. nasy.: 21.99 g; Węglowodany ogółem: 346.22 g; W tym cukry: 90.92 g; Błonnik pok.: 17.74 g; Sól: 3.27 g; WW: 32.90 Por; : 15.14 %; : 56.03 %; Ener. z T: 26.44 %; Ener. z Bł.: 1.51 %; K: 3376.65 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa	
2024-03-15 piątek	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> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 250 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Powidła śliwkowe 25 g Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Powidła śliwkowe 25 g Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Powidła śliwkowe 25 g Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )	Kasza jaglana na mleku 300 ml ( <u>MLE,</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Powidła śliwkowe 25 g Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Banan 150 g	
	II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Banan 150 g				
	Obiad	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml ( <u>SEL,</u> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 250 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u> ) Ziemniaki gotowane () 90 g Ryba smażona (Morszczuk) 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 50 g Warzywa po grecku () 50 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Ryba smażona (Morszczuk) 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Warzywa po grecku () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ) Sos koperkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Warzywa po grecku () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Krupnik ryżowy z ziemniakami () 300 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) (bez glutenu) 100 g ( <u>JAJ, RYB,</u> ) Sos koperkowy*(bez glutenu) 80 ml ( <u>MLE,</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Warzywa po grecku (bez glutenu) () 100 g ( <u>SEL,</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
PD	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <u>MLE,</u> )		Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )			



Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.z podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2024-03-15 piątek	Kolacja	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	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 40 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Ser żółty 25 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 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 70 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> ) Ser żółty 25 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <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> ) Ser żółty 25 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Ser żółty 25 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN		Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Wafle ryżowe 30 g	Wafle ryżowe 30 g Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Wafle ryżowe 30 g	Wafle ryżowe 30 g Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <b>MLE.</b> )
		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 %; : 83.21 %; Ener. z T: 6.61 %; Ener. z Bł.: 0.92 %; K: 286.12 mg;	Wartość energetyczna: 2224.63 kcal; Białko ogółem: 98.42 g; Tłuszcz: 59.58 g; Kw. tł. nasy.: 23.08 g; Węglowodany ogółem: 331.62 g; W tym cukry: 128.20 g; Błonnik pok.: 18.84 g; Sól: 5.05 g; WW: 31.45 Por; : 17.70 %; : 56.24 %; Ener. z T: 24.10 %; Ener. z Bł.: 1.69 %; K: 3643.74 mg;	Wartość energetyczna: 3191.36 kcal; Białko ogółem: 138.65 g; Tłuszcz: 90.71 g; Kw. tł. nasy.: 32.47 g; Węglowodany ogółem: 467.57 g; W tym cukry: 136.63 g; Błonnik pok.: 30.12 g; Sól: 8.72 g; WW: 43.87 Por; : 17.38 %; : 54.83 %; Ener. z T: 25.58 %; Ener. z Bł.: 1.89 %; K: 5071.11 mg;	Wartość energetyczna: 2775.41 kcal; Białko ogółem: 125.64 g; Tłuszcz: 75.40 g; Kw. tł. nasy.: 30.70 g; Węglowodany ogółem: 417.96 g; W tym cukry: 120.73 g; Błonnik pok.: 41.51 g; Sól: 8.14 g; WW: 37.77 Por; : 18.11 %; : 54.26 %; Ener. z T: 24.45 %; Ener. z Bł.: 2.99 %; K: 5461.38 mg;	Wartość energetyczna: 2621.38 kcal; Białko ogółem: 99.77 g; Tłuszcz: 76.50 g; Kw. tł. nasy.: 26.37 g; Węglowodany ogółem: 390.80 g; W tym cukry: 103.60 g; Błonnik pok.: 22.57 g; Sól: 5.00 g; WW: 36.92 Por; : 15.22 %; : 56.19 %; Ener. z T: 26.27 %; Ener. z Bł.: 1.72 %; K: 4680.73 mg;
2024-03-16 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 owsiane na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa,homogenizowana,wędzona,parzona 60 g Ser żółty 25 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Ketchup 10 g ( <b>SEL.</b> ) Roszponka 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 25 g ( <b>MLE.</b> ) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa,homogenizowana,wędzona,parzona 60 g Pomidor 80 g Roszponka 20 g Ketchup 10 g ( <b>SEL.</b> )	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa,homogenizowana,wędzona,parzona 60 g Ser żółty 25 g ( <b>MLE.</b> ) Ketchup 10 g ( <b>SEL.</b> ) Rzodkiew biała 80 g Roszponka 20 g	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Rzodkiew biała 80 g Roszponka 20 g Jabłko 1 szt 1 szt

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa	
2024-03-16 sobota	II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g ( <b>GLU PSZ. SOJ. MLE.</b> ) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Jabłko 1 szt 1 szt				
	Obiad	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 250 ml ( <b>GLU PSZ. MLE. SEL.</b> ) Kociotek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g ( <b>SEL.</b> ) Ryż na sypko 90 g Buraczki oprószone () 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ. MLE. SEL.</b> ) Kociotek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g ( <b>SEL.</b> ) Ryż na sypko 180 g Buraczki oprószone () 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ. MLE. SEL.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Kociotek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g ( <b>SEL.</b> ) Buraczki oprószone () 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ziemniakami (bez glutenu) () 300 ml ( <b>MLE. SEL.</b> ) Kociotek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g ( <b>SEL.</b> ) Ryż na sypko 180 g Buraczki gotowane () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	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	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 extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g 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 Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	
	PN		Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt				

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa	
2024-03-16 sobota	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 %; : 83.29 %; Ener. z T: 6.22 %; Ener. z Bł.: 1.23 %; K: 1040.31 mg;	Wartość energetyczna: 1818.42 kcal; Białko ogółem: 73.83 g; Tłuszcz: 56.80 g; Kw. tł. nasy.: 26.06 g; Węglowodany ogółem: 259.90 g; W tym cukry: 82.71 g; Błonnik pok.: 17.78 g; Sól: 5.67 g; WW: 24.28 Por; : 16.24 %; : 53.26 %; Ener. z T: 28.11 %; Ener. z Bł.: 1.96 %; K: 2980.77 mg;	Wartość energetyczna: 2576.78 kcal; Białko ogółem: 97.99 g; Tłuszcz: 71.99 g; Kw. tł. nasy.: 33.97 g; Węglowodany ogółem: 394.93 g; W tym cukry: 95.74 g; Błonnik pok.: 26.74 g; Sól: 8.45 g; WW: 36.88 Por; : 15.21 %; : 57.15 %; Ener. z T: 25.14 %; Ener. z Bł.: 2.08 %; K: 3693.59 mg;	Wartość energetyczna: 2461.49 kcal; Białko ogółem: 96.31 g; Tłuszcz: 73.91 g; Kw. tł. nasy.: 34.27 g; Węglowodany ogółem: 369.85 g; W tym cukry: 88.70 g; Błonnik pok.: 47.18 g; Sól: 8.02 g; WW: 32.31 Por; : 15.65 %; : 52.44 %; Ener. z T: 27.03 %; Ener. z Bł.: 3.83 %; K: 4415.42 mg;	Wartość energetyczna: 2207.39 kcal; Białko ogółem: 70.00 g; Tłuszcz: 54.88 g; Kw. tł. nasy.: 19.54 g; Węglowodany ogółem: 362.95 g; W tym cukry: 106.60 g; Błonnik pok.: 23.01 g; Sól: 4.43 g; WW: 34.05 Por; : 12.68 %; : 61.60 %; Ener. z T: 22.38 %; Ener. z Bł.: 2.09 %; K: 3702.75 mg;	
2024-03-17 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 kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE,</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 25 g Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 25 g Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 25 g Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 25 g Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g Banan 150 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	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml ( <b>SEL,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 250 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki gotowane () 90 g Schab duszony 50 g Sos własny () 40 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem () 50 g ( <b>SEL,</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 50 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g ( <b>SEL,</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez glutenu) () 300 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 100 g Sos własny (bez glutenu) 80 ml Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g ( <b>SEL,</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2024-03-17 niedziela	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	Budyń o smaku czekoladowym z/c 100 ml ( <b>MLE,</b> ) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Budyń o smaku czekoladowym z/c 200 ml ( <b>MLE,</b> ) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Budyń o smaku czekoladowym z/c 200 ml ( <b>MLE,</b> ) Mieszanka studencka 30 g ( <b>OZI, ORZ,</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 extra 82% 5 g ( <b>MLE,</b> ) Serek a`la homogenizowany z ziołami 80 g ( <b>MLE,</b> ) Dżem 25 g 1 szt Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Serek a`la homogenizowany z ziołami 80 g ( <b>MLE,</b> ) Dżem 25 g 1 szt Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Serek a`la homogenizowany z ziołami 80 g ( <b>MLE,</b> ) Dżem 25 g 1 szt Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Serek a`la homogenizowany z ziołami 80 g ( <b>MLE,</b> ) Dżem 25 g 1 szt Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Biszkopty b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> )			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Wafle ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 1065.96 kcal; Białko ogółem: 22.86 g; Tłuszcz: 7.83 g; Kw. tł. nasy.: 0.25 g; Węglowodany ogółem: 226.66 g; W tym cukry: 44.09 g; Błonnik pok.: 4.91 g; Sól: 0.64 g; WW: 22.27 Por; : 8.58 %; : 83.21 %; Ener. z T: 6.61 mg; Ener. z Bł.: 0.92 %; K: 270.25 mg;	Wartość energetyczna: 1875.35 kcal; Białko ogółem: 83.37 g; Tłuszcz: 39.83 g; Kw. tł. nasy.: 17.53 g; Węglowodany ogółem: 302.44 g; W tym cukry: 105.17 g; Błonnik pok.: 20.80 g; Sól: 4.54 g; WW: 28.44 Por; : 17.78 %; : 60.07 %; Ener. z T: 19.11 %; Ener. z Bł.: 2.22 %; K: 3406.40 mg;	Wartość energetyczna: 2695.65 kcal; Białko ogółem: 117.49 g; Tłuszcz: 59.24 g; Kw. tł. nasy.: 26.34 g; Węglowodany ogółem: 433.86 g; W tym cukry: 117.20 g; Błonnik pok.: 30.16 g; Sól: 9.16 g; WW: 40.65 Por; : 17.43 %; : 59.90 %; Ener. z T: 19.78 %; Ener. z Bł.: 2.24 %; K: 4628.23 mg;	Wartość energetyczna: 2642.35 kcal; Białko ogółem: 117.09 g; Tłuszcz: 68.32 g; Kw. tł. nasy.: 26.32 g; Węglowodany ogółem: 410.96 g; W tym cukry: 119.84 g; Błonnik pok.: 43.90 g; Sól: 8.65 g; WW: 37.02 Por; : 17.73 %; : 55.56 %; Ener. z T: 23.27 %; Ener. z Bł.: 3.32 %; K: 5201.70 mg;	Wartość energetyczna: 2371.25 kcal; Białko ogółem: 89.73 g; Tłuszcz: 61.75 g; Kw. tł. nasy.: 22.38 g; Węglowodany ogółem: 369.41 g; W tym cukry: 98.48 g; Błonnik pok.: 24.14 g; Sól: 5.56 g; WW: 34.75 Por; : 15.14 %; : 58.24 %; Ener. z T: 23.44 %; Ener. z Bł.: 2.04 %; K: 4186.00 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych
2024-03-11 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka graham-pszenna 60g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Hummus 50 g ( <b>SEZ.</b> ) Sałatka jarzynowa ( ) 200 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Gruszka 1szt. 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 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 75 g ( <b>SOJ.</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, SOJ, MLE.</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> ) Sałatka jarzynowa - dieta ( ) 100 g ( <b>MLE, 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, SOJ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałatka jarzynowa - dieta ( ) 200 g ( <b>MLE, SEL.</b> )	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałatka jarzynowa - dieta ( ) 200 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Jabłko pieczone 150 g
	II ŚN		Jabłko pieczone 150 g	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami ( ) 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Sos jogurtowy naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> ) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana (bez mleka) ( ) 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko 180 g Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 200 g ( <b>SEL.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami ( ) 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 200 g Sos jogurtowy naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami ( ) 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
PD			Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <b>MLE.</b> )			

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych
2024-03-11 poniedziałek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 25 g ( <b>MLE.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec ( ) 80 g ( <b>SEL.</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 25 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, 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 extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 25 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec ( ) 40 g ( <b>SEL.</b> ) Pomidor b/skórki 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 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 25 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec ( ) 80 g ( <b>SEL.</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 25 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec ( ) 80 g ( <b>SEL.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Biszkopty 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Biszkopty 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</b> )	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt Biszkopty 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</b> )	Biszkopty 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	Biszkopty 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</b> )
		Wartość energetyczna: 2466.55 kcal; Białko ogółem: 77.89 g; Tłuszcz: 74.86 g; Kw. tł. nasy.: 27.09 g; Węglowodany ogółem: 391.21 g; W tym cukry: 106.92 g; Błonnik pok.: 31.16 g; Sól: 9.35 g; WW: 36.08 Por.; : 12.63 %; : 58.39 %; Ener. z T: 27.31 %; Ener. z Bł.: 2.53 %; K: 3093.65 mg;	Wartość energetyczna: 2591.80 kcal; Białko ogółem: 107.38 g; Tłuszcz: 71.73 g; Kw. tł. nasy.: 23.54 g; Węglowodany ogółem: 401.05 g; W tym cukry: 100.28 g; Błonnik pok.: 27.81 g; Sól: 7.94 g; WW: 37.46 Por.; : 16.57 %; : 57.60 %; Ener. z T: 24.91 %; Ener. z Bł.: 2.15 %; K: 3783.22 mg;	Wartość energetyczna: 1724.65 kcal; Białko ogółem: 56.79 g; Tłuszcz: 33.02 g; Kw. tł. nasy.: 13.21 g; Węglowodany ogółem: 317.20 g; W tym cukry: 131.64 g; Błonnik pok.: 16.89 g; Sól: 4.46 g; WW: 30.11 Por.; : 13.17 %; : 69.65 %; Ener. z T: 17.23 %; Ener. z Bł.: 1.96 %; K: 3123.45 mg;	Wartość energetyczna: 2507.73 kcal; Białko ogółem: 82.70 g; Tłuszcz: 49.38 g; Kw. tł. nasy.: 20.47 g; Węglowodany ogółem: 456.75 g; W tym cukry: 149.59 g; Błonnik pok.: 27.85 g; Sól: 8.01 g; WW: 42.97 Por.; : 13.19 %; : 68.41 %; Ener. z T: 17.72 %; Ener. z Bł.: 2.22 %; K: 4068.27 mg;	Wartość energetyczna: 2167.88 kcal; Białko ogółem: 79.96 g; Tłuszcz: 36.53 g; Kw. tł. nasy.: 12.36 g; Węglowodany ogółem: 403.78 g; W tym cukry: 108.31 g; Błonnik pok.: 25.58 g; Sól: 6.42 g; WW: 37.92 Por.; : 14.75 %; : 69.78 %; Ener. z T: 15.17 %; Ener. z Bł.: 2.36 %; K: 3764.97 mg;
2024-03-12 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Paszтет sojowy z pomidorami 80 g ( <b>SOJ, GOR.</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor koktajlowy 80 g Roszponka 20 g Kiwi 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Roszponka 20 g Pomidor koktajlowy 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor koktajlowy 80 g Roszponka 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor b/skórki 80 g Roszponka 20 g Banan 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych
2024-03-12 wtorek	II ŚN		Banan 150 g	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		
	Obiad	Jarzynowa z zacierką () 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Kotlety sojowe 100 g ( <u>SOJ.</u> ) Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g ( <u>JAJ, GOR.</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml ( <u>SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z indyka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 250 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 90 g Filet z indyka gotowany 70 g Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z indyka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet drobiowy z indyka 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )				
Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Ser żółty 25 g ( <u>MLE.</u> ) Rzepa biała 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Baton szynkowy z kurcząt 25 g (- <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Baton szynkowy z kurcząt 25 g (- <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Baton szynkowy z kurcząt 25 g (- <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Baton szynkowy z kurcząt 25 g (- <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) Pasta z białek z koperkiem 80 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych
2024-03-12 wtorek	PN	Dżem 25 g 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</b> )	Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</b> ) Dżem 25 g 1 szt			
		Wartość energetyczna: 2563.41 kcal; Białko ogółem: 96.20 g; Tłuszcz: 84.24 g; Kw. tł. nasy.: 30.66 g; Węglowodany ogółem: 367.49 g; W tym cukry: 80.92 g; Błonnik pok.: 45.05 g; Sól: 8.50 g; WW: 32.50 Por.; : 15.01 %; : 50.31 %; Ener. z T: 29.58 %; Ener. z Bł.: 3.51 %; K: 3731.99 mg;	Wartość energetyczna: 2525.49 kcal; Białko ogółem: 101.43 g; Tłuszcz: 51.10 g; Kw. tł. nasy.: 19.43 g; Węglowodany ogółem: 427.66 g; W tym cukry: 101.31 g; Błonnik pok.: 26.90 g; Sól: 7.00 g; WW: 40.25 Por.; : 16.06 %; : 63.47 %; Ener. z T: 18.21 %; Ener. z Bł.: 2.13 %; K: 4312.80 mg;	Wartość energetyczna: 1801.55 kcal; Białko ogółem: 84.87 g; Tłuszcz: 46.60 g; Kw. tł. nasy.: 18.04 g; Węglowodany ogółem: 268.21 g; W tym cukry: 78.28 g; Błonnik pok.: 17.72 g; Sól: 6.28 g; WW: 25.26 Por.; : 18.84 %; : 55.62 %; Ener. z T: 23.28 %; Ener. z Bł.: 1.97 %; K: 2950.46 mg;	Wartość energetyczna: 2473.03 kcal; Białko ogółem: 109.18 g; Tłuszcz: 58.55 g; Kw. tł. nasy.: 24.67 g; Węglowodany ogółem: 389.56 g; W tym cukry: 83.39 g; Błonnik pok.: 27.71 g; Sól: 9.25 g; WW: 36.45 Por.; : 17.66 %; : 58.53 %; Ener. z T: 21.31 %; Ener. z Bł.: 2.24 %; K: 4135.68 mg;	Wartość energetyczna: 2650.92 kcal; Białko ogółem: 112.53 g; Tłuszcz: 70.27 g; Kw. tł. nasy.: 27.64 g; Węglowodany ogółem: 404.79 g; W tym cukry: 113.50 g; Błonnik pok.: 28.41 g; Sól: 9.50 g; WW: 37.68 Por.; : 16.98 %; : 56.79 %; Ener. z T: 23.86 %; Ener. z Bł.: 2.14 %; K: 4492.09 mg;
2024-03-13 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany 80 g ( <b>MLE.</b> ) Powidła śliwkowe 25 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany 80 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt	Płatki owsiane na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany 80 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 25 g Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany 80 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 25 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany 80 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 25 g Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	II ŚN		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt		



Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych	
2024-03-13 środa	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszonej () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) Kotlety z soczewicy () 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z marchwi z olejem () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana () 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jaglana na sypko 90 g Pieczeń rzymska wieprzowa 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 40 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 50 g Surówka z marchwi z olejem () 50 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jaglana na sypko 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z marchwi z olejem () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jaglana na sypko 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD		Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml	Budyń o smaku czekoladowym z/c 200 ml ( <b>MLE.</b> )		
2024-03-13 środa	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g ( <b>RYB.</b> ) Ser żółty 25 g ( <b>MLE.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w ost.niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w ost.niejadalnej 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 40 g ( <b>RYB.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w ost.niejadalnej 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g ( <b>RYB.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</b> )				

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych
2024-03-13 środa	Wartość energetyczna: 3198.25 kcal; Białko ogółem: 109.97 g; Tłuszcz: 124.67 g; Kw. tł. nasy.: 30.89 g; Węglowodany ogółem: 430.18 g; W tym cukry: 86.99 g; Błonnik pok.: 49.64 g; Sól: 9.16 g; WW: 38.11 Por; : 13.75 %; : 47.59 %; Ener. z T: 35.08 %; Ener. z Bł.: 3.10 %; K: 4699.30 mg;	Wartość energetyczna: 2724.98 kcal; Białko ogółem: 112.58 g; Tłuszcz: 71.91 g; Kw. tł. nasy.: 26.19 g; Węglowodany ogółem: 426.12 g; W tym cukry: 90.13 g; Błonnik pok.: 20.48 g; Sól: 6.35 g; WW: 40.71 Por; : 16.53 %; : 59.54 %; Ener. z T: 23.75 %; Ener. z Bł.: 1.50 %; K: 3243.16 mg;	Wartość energetyczna: 1828.70 kcal; Białko ogółem: 84.76 g; Tłuszcz: 46.98 g; Kw. tł. nasy.: 18.34 g; Węglowodany ogółem: 280.14 g; W tym cukry: 80.47 g; Błonnik pok.: 19.63 g; Sól: 4.28 g; WW: 26.17 Por; : 18.54 %; : 56.98 %; Ener. z T: 23.12 %; Ener. z Bł.: 2.15 %; K: 3243.69 mg;	Wartość energetyczna: 2706.23 kcal; Białko ogółem: 116.54 g; Tłuszcz: 68.35 g; Kw. tł. nasy.: 26.97 g; Węglowodany ogółem: 424.94 g; W tym cukry: 91.20 g; Błonnik pok.: 31.36 g; Sól: 7.36 g; WW: 39.44 Por; : 17.23 %; : 58.17 %; Ener. z T: 22.73 %; Ener. z Bł.: 2.32 %; K: 4284.75 mg;	Wartość energetyczna: 2521.15 kcal; Białko ogółem: 109.62 g; Tłuszcz: 65.87 g; Kw. tł. nasy.: 24.33 g; Węglowodany ogółem: 389.23 g; W tym cukry: 67.54 g; Błonnik pok.: 27.76 g; Sól: 6.97 g; WW: 36.18 Por; : 17.39 %; : 57.35 %; Ener. z T: 23.52 %; Ener. z Bł.: 2.20 %; K: 3937.34 mg;
2024-03-14 czwartek	Sniadanie Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenno-żytni 60g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Paszтет z fasoli ( ) 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidorki koktajlowe 80 g Rukola 20 g Melon 100 g	Sniadanie Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 25 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> )	Sniadanie Kasza manna na mleku 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidorki koktajlowe 80 g Rukola 20 g	Sniadanie Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Dżem 25 g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidorki koktajlowe 80 g Rukola 20 g	Sniadanie Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Dżem 25 g 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
II ŚN		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Melon 100 g	
Obiad	Szpinakowa z ziemniakami ( ) 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron z warzywami i serem żółtym* 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Surówka z rzodkwi białej i jabłka ( ) 100 g ( <b>MLE.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*/z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami ( ) 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 180 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Klopsik wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos bazyliowy* 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	Szpinakowa z ziemniakami ( ) 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron z sosem bolognese, z top wp - dieta ( ) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*/z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami ( ) 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron z sosem bolognese, z top wp - dieta ( ) 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*/z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami ( ) 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron z sosem bolognese, z top wp - dieta ( ) 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

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych
2024-03-14 czwartek	PD		Podpłomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )	Podpłomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Leczo wegetariańskie z soczewicą 300 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mandarynka 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 25 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR,</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Leczo z drobiem-dieta * 200 g Mandarynka 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Leczo z drobiem-dieta * 300 g Mandarynka 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Leczo z drobiem-dieta * 300 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	PN	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2337.91 kcal; Białko ogółem: 69.41 g; Tłuszcz: 69.61 g; Kw. tł. nasy.: 22.20 g; Węglowodany ogółem: 372.74 g; W tym cukry: 101.70 g; Błonnik pok.: 37.66 g; Sól: 4.54 g; WW: 33.61 Por; : 11.88 %; : 57.33 %; Ener. z T: 26.80 %; Ener. z Bł.: 3.22 %; K: 4247.26 mg;	Wartość energetyczna: 2471.23 kcal; Białko ogółem: 103.56 g; Tłuszcz: 65.42 g; Kw. tł. nasy.: 20.98 g; Węglowodany ogółem: 378.10 g; W tym cukry: 85.32 g; Błonnik pok.: 25.90 g; Sól: 8.63 g; WW: 35.20 Por; : 16.76 %; : 57.01 %; Ener. z T: 23.83 %; Ener. z Bł.: 2.10 %; K: 3030.84 mg;	Wartość energetyczna: 1474.69 kcal; Białko ogółem: 66.90 g; Tłuszcz: 30.53 g; Kw. tł. nasy.: 9.54 g; Węglowodany ogółem: 237.45 g; W tym cukry: 94.23 g; Błonnik pok.: 13.96 g; Sól: 3.56 g; WW: 22.42 Por; : 18.15 %; : 60.62 %; Ener. z T: 18.63 %; Ener. z Bł.: 1.89 %; K: 2819.06 mg;	Wartość energetyczna: 2131.17 kcal; Białko ogółem: 96.59 g; Tłuszcz: 48.40 g; Kw. tł. nasy.: 14.98 g; Węglowodany ogółem: 332.90 g; W tym cukry: 101.38 g; Błonnik pok.: 20.21 g; Sól: 5.21 g; WW: 31.38 Por; : 18.13 %; : 58.69 %; Ener. z T: 20.44 %; Ener. z Bł.: 1.90 %; K: 3572.75 mg;	Wartość energetyczna: 2456.32 kcal; Białko ogółem: 95.40 g; Tłuszcz: 56.66 g; Kw. tł. nasy.: 14.42 g; Węglowodany ogółem: 408.22 g; W tym cukry: 120.19 g; Błonnik pok.: 37.36 g; Sól: 7.39 g; WW: 37.14 Por; : 15.54 %; : 60.39 %; Ener. z T: 20.76 %; Ener. z Bł.: 3.04 %; K: 4081.62 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych
2024-03-15 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Powidła śliwkowe 25 g 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> ) Banan 150 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Miód (25g) 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )	Zacierka na mleku 250 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 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 Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> )	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) 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, JAJ, MLE,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE,</b> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> )
	II ŚN		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Banan 150 g	
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 300 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Ryba smażona (Morszczuk) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB,</b> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Warzywa po grecku () 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, 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	Krupnik jęczmienny () 250 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</b> ) Ziemniaki gotowane () 90 g Pulpet rybny (Morszczuk) 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB,</b> ) Sos koperkowy * 40 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		Krupnik jęczmienny () 300 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, 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> )			

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych	
2024-03-15 piątek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Ser żółty 25 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z białek z koperkiem 80 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 40 g ( <b>JAJ, MLE.</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 z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <b>JAJ, MLE.</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 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z białek z koperkiem 80 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Wafle ryżowe 30 g	Wafle ryżowe 30 g	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Wafle ryżowe 30 g	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Wafle ryżowe 30 g	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Wafle ryżowe 30 g
	Wartość energetyczna: 2868.39 kcal; Białko ogółem: 122.87 g; Tłuszcz: 82.94 g; Kw. tł. nasy.: 29.68 g; Węglowodany ogółem: 423.36 g; W tym cukry: 112.02 g; Błonnik pok.: 36.46 g; Sól: 8.56 g; WW: 38.81 Por.; : 17.13 %; : 53.95 %; Ener. z T: 26.02 %; Ener. z Bł.: 2.54 %; K: 4854.27 mg;	Wartość energetyczna: 2740.77 kcal; Białko ogółem: 124.14 g; Tłuszcz: 65.08 g; Kw. tł. nasy.: 23.80 g; Węglowodany ogółem: 426.33 g; W tym cukry: 104.50 g; Błonnik pok.: 25.69 g; Sól: 7.43 g; WW: 40.06 Por.; : 18.12 %; : 58.47 %; Ener. z T: 21.37 %; Ener. z Bł.: 1.87 %; K: 4097.72 mg;	Wartość energetyczna: 2125.27 kcal; Białko ogółem: 90.21 g; Tłuszcz: 44.01 g; Kw. tł. nasy.: 17.55 g; Węglowodany ogółem: 350.29 g; W tym cukry: 128.76 g; Błonnik pok.: 18.17 g; Sól: 4.47 g; WW: 33.42 Por.; : 16.98 %; : 62.51 %; Ener. z T: 18.64 %; Ener. z Bł.: 1.71 %; K: 3626.70 mg;	Wartość energetyczna: 2984.05 kcal; Białko ogółem: 123.53 g; Tłuszcz: 65.55 g; Kw. tł. nasy.: 26.15 g; Węglowodany ogółem: 488.70 g; W tym cukry: 139.33 g; Błonnik pok.: 30.08 g; Sól: 7.93 g; WW: 46.04 Por.; : 16.56 %; : 61.48 %; Ener. z T: 19.77 %; Ener. z Bł.: 2.02 %; K: 5039.05 mg;	Wartość energetyczna: 2756.12 kcal; Białko ogółem: 118.95 g; Tłuszcz: 65.56 g; Kw. tł. nasy.: 27.24 g; Węglowodany ogółem: 436.13 g; W tym cukry: 99.32 g; Błonnik pok.: 30.42 g; Sól: 6.87 g; WW: 40.64 Por.; : 17.26 %; : 58.88 %; Ener. z T: 21.41 %; Ener. z Bł.: 2.21 %; K: 4495.08 mg;	
2024-03-16 sobota	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Hummus 80 g ( <b>SEZ.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Rzodkiew biała 80 g Roszponka 20 g Jabłko 1 szt 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Dżem 25 g 1 szt	Płatki owsiane na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Roszponka 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Roszponka 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Roszponka 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych
2024-03-16 sobota	II ŚN		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt		
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kotlet z cieciorki i pieczarek 300 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Buraczki oprószone () 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 180 g Potrawka drobiowa () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ziemniakami () 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 90 g Potrawka drobiowa () 60 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki oprószone () 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 180 g Potrawka drobiowa () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki oprószone () 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PD		Galaretką o smaku pomarańczowym 200 g	Maślanka truskawkowa 200 ml ( <b>MLE.</b> )		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z groszku zielonego b/ml 30 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersią kurczaka-wędz. drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 40 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )
	PN		Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt			

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych
2024-03-16 sobota	Wartość energetyczna: 2960.59 kcal; Białko ogółem: 94.50 g; Tłuszcz: 112.74 g; Kw. tł. nasy.: 24.55 g; Węglowodany ogółem: 397.09 g; W tym cukry: 105.63 g; Błonnik pok.: 54.53 g; Sól: 7.13 g; WW: 34.38 Por; : 12.77 %; : 46.28 %; Ener. z T: 34.27 %; Ener. z Bł.: 3.68 %; K: 3943.16 mg;	Wartość energetyczna: 2278.18 kcal; Białko ogółem: 87.35 g; Tłuszcz: 52.89 g; Kw. tł. nasy.: 18.38 g; Węglowodany ogółem: 385.95 g; W tym cukry: 87.54 g; Błonnik pok.: 26.54 g; Sól: 7.33 g; WW: 36.05 Por; : 15.34 %; : 63.10 %; Ener. z T: 20.89 %; Ener. z Bł.: 2.33 %; K: 3086.45 mg;	Wartość energetyczna: 1611.93 kcal; Białko ogółem: 69.95 g; Tłuszcz: 33.66 g; Kw. tł. nasy.: 14.59 g; Węglowodany ogółem: 264.25 g; W tym cukry: 89.44 g; Błonnik pok.: 16.18 g; Sól: 4.42 g; WW: 24.90 Por; : 17.36 %; : 61.56 %; Ener. z T: 18.79 %; Ener. z Bł.: 2.01 %; K: 2869.94 mg;	Wartość energetyczna: 2456.91 kcal; Białko ogółem: 103.90 g; Tłuszcz: 52.10 g; Kw. tł. nasy.: 23.14 g; Węglowodany ogółem: 404.58 g; W tym cukry: 103.55 g; Błonnik pok.: 26.51 g; Sól: 7.40 g; WW: 37.88 Por; : 16.92 %; : 61.55 %; Ener. z T: 19.09 %; Ener. z Bł.: 2.16 %; K: 3871.96 mg;	Wartość energetyczna: 2308.26 kcal; Białko ogółem: 97.48 g; Tłuszcz: 49.10 g; Kw. tł. nasy.: 21.14 g; Węglowodany ogółem: 380.43 g; W tym cukry: 103.45 g; Błonnik pok.: 26.48 g; Sól: 7.19 g; WW: 35.47 Por; : 16.89 %; : 61.34 %; Ener. z T: 19.15 %; Ener. z Bł.: 2.29 %; K: 3862.29 mg;
2024-03-17 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasztet sojowy z pomidorami 100 g ( <b>SOJ, GOR.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g Banan 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 25 g Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 25 g Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 25 g Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN	Banan 150 g			
	Obiad	Pomidorowa z zacierką () 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Kotlety sojowe 100 g ( <b>SOJ.</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml ( <b>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 zacierką () 250 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 90 g Pulpet wieprzowy 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy 40 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych
2024-03-17 niedziela	PD		Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <b>MLE</b> )	Budyń o smaku czekoladowym z/c 100 ml ( <b>MLE</b> ) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Budyń o smaku czekoladowym z/c 200 ml ( <b>MLE</b> ) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Serek a`la homogenizowany z ziołami 80 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g 1 szt Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Serek a`la homogenizowany z ziołami 80 g ( <b>MLE</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Serek a`la homogenizowany z ziołami 80 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Serek a`la homogenizowany z ziołami 80 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Serek a`la homogenizowany z ziołami 80 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Biszkopty b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )	Biszkopty b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Biszkopty b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )		
		Wartość energetyczna: 2422.16 kcal; Białko ogółem: 89.79 g; Tłuszcz: 59.97 g; Kw. tł. nasy.: 19.67 g; Węglowodany ogółem: 390.32 g; W tym cukry: 99.46 g; Błonnik pok.: 46.75 g; Sól: 8.39 g; WW: 34.57 Por; : 14.83 %; : 56.74 %; Ener. z T: 22.28 %; Ener. z Bł.: 3.86 %; K: 3946.84 mg;	Wartość energetyczna: 2590.25 kcal; Białko ogółem: 110.09 g; Tłuszcz: 64.10 g; Kw. tł. nasy.: 26.02 g; Węglowodany ogółem: 406.02 g; W tym cukry: 124.77 g; Błonnik pok.: 25.92 g; Sól: 6.93 g; WW: 38.22 Por; : 17.00 %; : 58.70 %; Ener. z T: 22.27 %; Ener. z Bł.: 2.00 %; K: 4495.54 mg;	Wartość energetyczna: 1872.25 kcal; Białko ogółem: 79.20 g; Tłuszcz: 40.21 g; Kw. tł. nasy.: 18.14 g; Węglowodany ogółem: 303.79 g; W tym cukry: 103.39 g; Błonnik pok.: 18.65 g; Sól: 4.45 g; WW: 28.82 Por; : 16.92 %; : 60.92 %; Ener. z T: 19.33 %; Ener. z Bł.: 1.99 %; K: 3261.95 mg;	Wartość energetyczna: 2702.90 kcal; Białko ogółem: 109.63 g; Tłuszcz: 60.19 g; Kw. tł. nasy.: 27.59 g; Węglowodany ogółem: 440.66 g; W tym cukry: 115.95 g; Błonnik pok.: 28.66 g; Sól: 7.60 g; WW: 41.58 Por; : 16.22 %; : 60.97 %; Ener. z T: 20.04 %; Ener. z Bł.: 2.12 %; K: 4562.21 mg;	Wartość energetyczna: 2333.44 kcal; Białko ogółem: 111.82 g; Tłuszcz: 43.51 g; Kw. tł. nasy.: 17.87 g; Węglowodany ogółem: 383.98 g; W tym cukry: 99.29 g; Błonnik pok.: 25.97 g; Sól: 6.16 g; WW: 36.19 Por; : 19.17 %; : 61.37 %; Ener. z T: 16.78 %; Ener. z Bł.: 2.23 %; K: 4556.35 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,