

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-10 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-03-04 poniedziałek	Śniadanie	<p>Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka graham-pszena 60g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Kiwi 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>	<p>Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka graham-pszena 60g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g</p>	<p>Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g</p>	<p>Kefir 2% tł 150 ml (<u>MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszena 60g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>	
	II ŚN			Kiwi 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 150 g	Kiwi 1 szt 1 szt
	Obiad		<p>Brokułowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z ciecierzycą* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Surówka z marchwi z olejem () 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>		<p>Brokułowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Surówka z marchwi z olejem () 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Brokułowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z ciecierzycą* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>
	PD			<p>Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)</p>		<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g</p>
	Kolacja	<p>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>) Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 80 g (<u>RYB, MLE.</u>) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)</p>	<p>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>) Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 80 g (<u>RYB, MLE.</u>) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)</p>	<p>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>) Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 80 g (<u>RYB, MLE.</u>) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)</p>	<p>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>) Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 80 g (<u>RYB, MLE.</u>) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-10 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-03-04 poniedziałek	PN	Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twarożek 40 g (MLE.) Sałata zielona 10 g	
		Wartość energetyczna: 2257.31 kcal; Białko ogółem: 84.28 g; Tłuszcz: 60.38 g; Kw. tł. nasy.: 22.81 g; Węglowodany ogółem: 359.42 g; W tym cukry: 89.06 g; Błonnik pok.: 40.91 g; Sól: 8.76 g; WW: 32.04 Por.; : 14.93 %; : 56.44 %; Ener. z T: 24.07 %; Ener. z Bł.: 3.62 %; K: 4560.01 mg;	Wartość energetyczna: 2424.11 kcal; Białko ogółem: 92.08 g; Tłuszcz: 63.57 g; Kw. tł. nasy.: 24.13 g; Węglowodany ogółem: 386.12 g; W tym cukry: 97.31 g; Błonnik pok.: 41.36 g; Sól: 8.94 g; WW: 34.68 Por.; : 15.19 %; : 56.89 %; Ener. z T: 23.60 %; Ener. z Bł.: 3.41 %; K: 4828.51 mg;	Wartość energetyczna: 2468.03 kcal; Białko ogółem: 96.49 g; Tłuszcz: 61.52 g; Kw. tł. nasy.: 23.98 g; Węglowodany ogółem: 395.91 g; W tym cukry: 97.90 g; Błonnik pok.: 33.16 g; Sól: 9.28 g; WW: 36.38 Por.; : 15.64 %; : 58.79 %; Ener. z T: 22.43 %; Ener. z Bł.: 2.69 %; K: 4404.80 mg;	Wartość energetyczna: 2260.30 kcal; Białko ogółem: 92.34 g; Tłuszcz: 70.97 g; Kw. tł. nasy.: 28.10 g; Węglowodany ogółem: 333.29 g; W tym cukry: 58.26 g; Błonnik pok.: 50.06 g; Sól: 9.52 g; WW: 28.53 Por.; : 16.34 %; : 50.12 %; Ener. z T: 28.26 %; Ener. z Bł.: 4.43 %; K: 4860.47 mg;	
2024-03-05 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 25 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 80 g Rukola 20 g Banan 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 25 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 80 g Rukola 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 25 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 80 g Rukola 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 25 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 80 g Rukola 20 g	Maślanka 150 ml (MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 25 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 80 g Rukola 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
	II ŚN	Banan 150 g				Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	
PD	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.) Jogurt brzoskwiniowy 150g 1 szt (MLE.)	Jogurt brzoskwiniowy 150g 1 szt (MLE.) Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.)			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Kielbasa Krakowska wieprzowa parzona grubo rozdrobniona wędzona w osłonce niejadalnej. 20 g (GOR.) Sałata zielona 20 g	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-10 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-03-05 wtorek	Kolacja	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Galaretki drobiowa z udźca kurczaka () 200 g (SEL.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Galaretki drobiowa z udźca kurczaka () 200 g (SEL.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Galaretki drobiowa z udźca kurczaka () 200 g (SEL.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Galaretki drobiowa z udźca kurczaka () 200 g (SEL.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Galaretki drobiowa z udźca kurczaka () 200 g (SEL.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt				Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g
	Wartość energetyczna: 2307.85 kcal; Białko ogółem: 108.61 g; Tłuszcz: 53.61 g; Kw. tł. nasy.: 21.69 g; Węglowodany ogółem: 356.24 g; W tym cukry: 101.83 g; Błonnik pok.: 35.98 g; Sól: 8.18 g; WW: 32.11 Por; : 18.82 %; : 55.51 %; Ener. z T: 20.91 %; Ener. z Bł.: 3.12 %; K: 4302.95 mg;	Wartość energetyczna: 2624.71 kcal; Białko ogółem: 116.70 g; Tłuszcz: 62.45 g; Kw. tł. nasy.: 24.30 g; Węglowodany ogółem: 410.30 g; W tym cukry: 109.32 g; Błonnik pok.: 34.26 g; Sól: 8.63 g; WW: 37.72 Por; : 17.78 %; : 57.31 %; Ener. z T: 21.41 %; Ener. z Bł.: 2.61 %; K: 4520.15 mg;	Wartość energetyczna: 2766.77 kcal; Białko ogółem: 112.47 g; Tłuszcz: 69.71 g; Kw. tł. nasy.: 25.50 g; Węglowodany ogółem: 431.39 g; W tym cukry: 113.82 g; Błonnik pok.: 28.36 g; Sól: 7.18 g; WW: 40.44 Por; : 16.26 %; : 58.27 %; Ener. z T: 22.68 %; Ener. z Bł.: 2.05 %; K: 4474.63 mg;	Wartość energetyczna: 2200.40 kcal; Białko ogółem: 111.31 g; Tłuszcz: 56.58 g; Kw. tł. nasy.: 22.67 g; Węglowodany ogółem: 325.83 g; W tym cukry: 54.74 g; Błonnik pok.: 47.57 g; Sól: 9.39 g; WW: 27.96 Por; : 20.23 %; : 50.58 %; Ener. z T: 23.14 %; Ener. z Bł.: 4.32 %; K: 4324.40 mg;		
2024-03-06 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Ser żółty 25 g (MLE.) Rzepa biała 80 g Mix sałat 20 g Gruszka 1szt. 150 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Ser żółty 25 g (MLE.) Rzepa biała 80 g Mix sałat 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Ser żółty 25 g (MLE.) Rzepa biała 80 g Mix sałat 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g (SOJ.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Jogurt naturalny 150 g (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Ser żółty 25 g (MLE.) Rzepa biała 80 g Mix sałat 20 g
	II ŚN	Gruszka 1szt. 150 g			Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Gruszka 1szt. 150 g
Obiad	Gryskowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki gotowane () 180 g Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 100 g Sałatka szwedzka () 100 g (GOR.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Gryskowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 100 g Sałatka szwedzka () 100 g (GOR.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Gryskowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Kotlet mielony drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Buraczki gotowane () 100 g Sałatka szwedzka () 100 g (GOR.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ryżowa () 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 200 g	Gryskowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki gotowane () 180 g Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 100 g Sałatka szwedzka () 100 g (GOR.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-10 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-03-06 środa	PD			Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>) Mieszanka studencka 30 g (<u>OZI, ORZ</u>)	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>) Biskopki 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ</u>)	Wafle ryżowe 30 g
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Paszтет z soczewicy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Baton szynkowy z kurcząt 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Paszтет z soczewicy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Baton szynkowy z kurcząt 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Paszтет z soczewicy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Baton szynkowy z kurcząt 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb razowy pszenno-żytni 120 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>) Paszтет z soczewicy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Salata zielona 20 g	
	PN			Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02</u>) Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g (<u>SOJ, SEL</u>) Salata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2639.87 kcal; Białko ogółem: 102.99 g; Tłuszcz: 80.83 g; Kw. tł. nasy.: 27.36 g; Węglowodany ogółem: 393.38 g; W tym cukry: 70.80 g; Błonnik pok.: 39.32 g; Sól: 10.23 g; WW: 35.43 Por; : 15.61 %; : 53.65 %; Ener. z T: 27.56 %; Ener. z Bł.: 2.98 %; K: 4272.40 mg;	Wartość energetyczna: 2979.87 kcal; Białko ogółem: 113.86 g; Tłuszcz: 93.55 g; Kw. tł. nasy.: 29.75 g; Węglowodany ogółem: 441.44 g; W tym cukry: 95.80 g; Błonnik pok.: 39.36 g; Sól: 10.45 g; WW: 40.25 Por; : 15.28 %; : 53.97 %; Ener. z T: 28.26 %; Ener. z Bł.: 2.64 %; K: 4556.33 mg;	Wartość energetyczna: 3099.63 kcal; Białko ogółem: 116.40 g; Tłuszcz: 100.02 g; Kw. tł. nasy.: 30.22 g; Węglowodany ogółem: 453.44 g; W tym cukry: 95.17 g; Błonnik pok.: 39.89 g; Sól: 10.54 g; WW: 41.40 Por; : 15.02 %; : 53.37 %; Ener. z T: 29.04 %; Ener. z Bł.: 2.57 %; K: 4545.82 mg;	Wartość energetyczna: 2759.47 kcal; Białko ogółem: 108.54 g; Tłuszcz: 74.62 g; Kw. tł. nasy.: 25.72 g; Węglowodany ogółem: 433.19 g; W tym cukry: 107.60 g; Błonnik pok.: 27.84 g; Sól: 9.14 g; WW: 40.55 Por; : 15.73 %; : 58.76 %; Ener. z T: 24.34 %; Ener. z Bł.: 2.02 %; K: 4429.24 mg;	Wartość energetyczna: 2390.44 kcal; Białko ogółem: 97.43 g; Tłuszcz: 73.65 g; Kw. tł. nasy.: 25.84 g; Węglowodany ogółem: 355.37 g; W tym cukry: 50.58 g; Błonnik pok.: 42.98 g; Sól: 10.57 g; WW: 31.23 Por; : 16.30 %; : 52.27 %; Ener. z T: 27.73 %; Ener. z Bł.: 3.60 %; K: 4510.23 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-10 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-03-07 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka graham-pszena 60g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Ser mozzarella 80 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Papryka świeża 80 g Roszponka 20 g Melon 150 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka graham-pszena 60g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Ser mozzarella 80 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Papryka świeża 80 g Roszponka 20 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Ser mozzarella 80 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor 80 g Roszponka 20 g	Kefir 2% tł 150 ml (<u>MLE</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka graham-pszena 60g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Ser mozzarella 80 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 80 g Roszponka 20 g	
	II ŚN	Melon 150 g				
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u>) Gołąbki z ryżem i wieprzowiną 250 g (<u>JAJ</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Surówka z selera i marchwi () 100 g (<u>MLE, SEL</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u>) Gołąbki z ryżem i wieprzowiną 250 g (<u>JAJ</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Surówka z selera i marchwi () 100 g (<u>MLE, SEL</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (<u>SEL</u>) Surówka z selera i marchwi () 100 g (<u>MLE, SEL</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u>) Risotto (ryż brązowy) z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (<u>SEL</u>) Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 100 g (<u>SEL</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	
	PD	Maślanka truskawkowa 150 ml (<u>MLE</u>) Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>)				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Baton szynkowy z kurcząt 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u>) Sałata zielona 20 g
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Makaron z serem 300 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Sos jogurtowy naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Makaron z serem 300 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Sos jogurtowy naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Makaron z serem 300 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Sos jogurtowy naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-10 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-03-07 czwartek	PN	Bułka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)				Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,3l 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 3009.38 kcal; Białko ogółem: 127.93 g; Tłuszcz: 76.68 g; Kw. tł. nasy.: 21.20 g; Węglowodany ogółem: 466.92 g; W tym cukry: 109.66 g; Błonnik pok.: 38.14 g; Sól: 6.30 g; WW: 42.92 Por; : 17.00 %; : 56.99 %; Ener. z T: 22.93 %; Ener. z Bł.: 2.53 %; K: 5728.26 mg;	Wartość energetyczna: 3251.18 kcal; Białko ogółem: 135.19 g; Tłuszcz: 82.23 g; Kw. tł. nasy.: 23.12 g; Węglowodany ogółem: 507.96 g; W tym cukry: 119.71 g; Błonnik pok.: 38.53 g; Sól: 6.67 g; WW: 47.00 Por; : 16.63 %; : 57.75 %; Ener. z T: 22.76 %; Ener. z Bł.: 2.37 %; K: 5765.16 mg;	Wartość energetyczna: 3107.53 kcal; Białko ogółem: 129.14 g; Tłuszcz: 82.30 g; Kw. tł. nasy.: 22.51 g; Węglowodany ogółem: 475.96 g; W tym cukry: 108.01 g; Błonnik pok.: 30.14 g; Sól: 6.05 g; WW: 44.54 Por; : 16.62 %; : 57.39 %; Ener. z T: 23.84 %; Ener. z Bł.: 1.94 %; K: 4146.23 mg;	Wartość energetyczna: 2347.10 kcal; Białko ogółem: 106.48 g; Tłuszcz: 81.82 g; Kw. tł. nasy.: 21.78 g; Węglowodany ogółem: 314.66 g; W tym cukry: 45.49 g; Błonnik pok.: 51.77 g; Sól: 7.73 g; WW: 26.33 Por; : 18.15 %; : 44.80 %; Ener. z T: 31.38 %; Ener. z Bł.: 4.41 %; K: 4563.34 mg;	
2024-03-08 piątek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Kielki rzodkiewki 20 g Pomarańcza 150 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Kielki rzodkiewki 20 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Kielki rzodkiewki 20 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 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>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Kielki rzodkiewki 20 g Pomidor 80 g	Maślanka 150 ml (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa b/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Kielki rzodkiewki 20 g
	II ŚN	Pomarańcza 150 g				
	Obiad	Dyniowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	
	PD	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt				

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-10 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	
2024-03-08 piątek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt 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>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE.</u>) Surówka z rzodkwi i czarnuszki z natką pietruszki 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE.</u>) Surówka z rzodkwi i czarnuszki z natką pietruszki 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE.</u>) Surówka z rzodkwi i czarnuszki z natką pietruszki 80 g Sałata zielona 20 g		
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>) Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u>)					Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z ziołami 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2617.57 kcal; Białko ogółem: 119.70 g; Tłuszcz: 75.76 g; Kw. tł. nasy.: 30.27 g; Węglowodany ogółem: 387.76 g; W tym cukry: 103.09 g; Błonnik pok.: 35.54 g; Sól: 7.27 g; WW: 35.29 Por; : 18.29 %; : 53.82 %; Ener. z T: 26.05 %; Ener. z Bł.: 2.72 %; K: 4714.60 mg;	Wartość energetyczna: 2635.57 kcal; Białko ogółem: 120.50 g; Tłuszcz: 76.26 g; Kw. tł. nasy.: 30.37 g; Węglowodany ogółem: 390.46 g; W tym cukry: 103.09 g; Błonnik pok.: 35.54 g; Sól: 7.97 g; WW: 35.59 Por; : 18.29 %; : 53.87 %; Ener. z T: 26.04 %; Ener. z Bł.: 2.70 %; K: 4714.60 mg;	Wartość energetyczna: 2591.87 kcal; Białko ogółem: 122.44 g; Tłuszcz: 69.75 g; Kw. tł. nasy.: 29.81 g; Węglowodany ogółem: 387.74 g; W tym cukry: 95.09 g; Błonnik pok.: 24.91 g; Sól: 7.73 g; WW: 36.43 Por; : 18.90 %; : 56.00 %; Ener. z T: 24.22 %; Ener. z Bł.: 1.92 %; K: 4285.66 mg;	Wartość energetyczna: 2283.22 kcal; Białko ogółem: 118.08 g; Tłuszcz: 76.98 g; Kw. tł. nasy.: 32.46 g; Węglowodany ogółem: 300.91 g; W tym cukry: 46.69 g; Błonnik pok.: 44.75 g; Sól: 7.56 g; WW: 25.72 Por; : 20.69 %; : 44.88 %; Ener. z T: 30.34 %; Ener. z Bł.: 3.92 %; K: 4888.72 mg;		
2024-03-09 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml 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>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona na 60 g Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>) Mix sałat 20 g Pomidorki koktajlowe 80 g Jabłko 150 g	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml 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>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona na 60 g Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>) Mix sałat 20 g Pomidorki koktajlowe 80 g	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona na 60 g Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Mix sałat 20 g	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa 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-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidorki koktajlowe 80 g Mix sałat 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Mix sałat 20 g	
	II ŚN	Jabłko 150 g			Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko 150 g	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-10 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-03-09 sobota	Obiad Grochowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza gryczana 180 g Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane () 100 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grochowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza gryczana 180 g Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Buraczki gotowane () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza gryczana 180 g Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Buraczki gotowane () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grochowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza gryczana 180 g Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane () 100 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PD		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<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>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml 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>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</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>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>)
		Wartość energetyczna: 2600.75 kcal; Białko ogółem: 116.20 g; Tłuszcz: 81.70 g; Kw. tł. nasy.: 30.42 g; Węglowodany ogółem: 364.79 g; W tym cukry: 72.14 g; Błonnik pok.: 36.01 g; Sól: 10.77 g; WW: 32.92 Por; : 17.87 %; : 50.57 %; Ener. z T: 28.27 %; Ener. z Bł.: 2.77 %; K: 3765.23 mg;	Wartość energetyczna: 2654.05 kcal; Białko ogółem: 119.64 g; Tłuszcz: 83.74 g; Kw. tł. nasy.: 31.62 g; Węglowodany ogółem: 370.18 g; W tym cukry: 76.75 g; Błonnik pok.: 36.18 g; Sól: 10.87 g; WW: 33.47 Por; : 18.03 %; : 50.34 %; Ener. z T: 28.40 %; Ener. z Bł.: 2.73 %; K: 3899.33 mg;	Wartość energetyczna: 2556.84 kcal; Białko ogółem: 113.78 g; Tłuszcz: 80.52 g; Kw. tł. nasy.: 31.40 g; Węglowodany ogółem: 357.10 g; W tym cukry: 76.93 g; Błonnik pok.: 32.35 g; Sól: 10.87 g; WW: 32.54 Por; : 17.80 %; : 50.81 %; Ener. z T: 28.34 %; Ener. z Bł.: 2.53 %; K: 3767.15 mg;	Wartość energetyczna: 2350.99 kcal; Białko ogółem: 105.50 g; Tłuszcz: 55.05 g; Kw. tł. nasy.: 20.09 g; Węglowodany ogółem: 383.17 g; W tym cukry: 92.52 g; Błonnik pok.: 29.30 g; Sól: 8.53 g; WW: 35.53 Por; : 17.95 %; : 60.21 %; Ener. z T: 21.08 %; Ener. z Bł.: 2.49 %; K: 3872.80 mg;	Wartość energetyczna: 2407.84 kcal; Białko ogółem: 120.96 g; Tłuszcz: 79.29 g; Kw. tł. nasy.: 29.42 g; Węglowodany ogółem: 338.36 g; W tym cukry: 49.18 g; Błonnik pok.: 50.50 g; Sól: 11.75 g; WW: 28.80 Por; : 20.09 %; : 47.82 %; Ener. z T: 29.64 %; Ener. z Bł.: 4.19 %; K: 4307.80 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-10 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-03-10 niedziela	Śniadanie	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek ze słonecznikiem 80 g (<u>MLE.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Banan 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek ze słonecznikiem 80 g (<u>MLE.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Rzodkiew biała 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek ze słonecznikiem 80 g (<u>MLE.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Rzodkiew biała 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) 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>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>	<p>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek ze słonecznikiem 80 g (<u>MLE.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>
	II ŚN			Banan 150 g	Gruszka 150 g	
	Obiad	<p>Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Brokuł gotowany* 100 g Surówka Colesław () 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>	<p>Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Surówka Colesław () 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>		<p>Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g udziec drobiowy gotowany z/k z/s 130 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>	<p>Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Brokuł gotowany* 100 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml</p>
	PD			Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 200 ml	<p>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</p>	
	Kolacja	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Papryka świeża 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Dżem 25 g 2 szt Papryka świeża 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g (<u>SOJ.</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Papryka świeża 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-10 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-03-10 niedziela	PN	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser żółty 25 g (MLE.) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2410.34 kcal; Białko ogółem: 109.29 g; Tłuszcz: 67.01 g; Kw. tł. nasy.: 25.34 g; Węglowodany ogółem: 359.86 g; W tym cukry: 114.27 g; Błonnik pok.: 35.59 g; Sól: 7.46 g; WW: 32.64 Por; : 18.14 %; : 53.81 %; Ener. z T: 25.02 %; Ener. z Bł.: 2.95 %; K: 4760.36 mg;	Wartość energetyczna: 2557.74 kcal; Białko ogółem: 109.49 g; Tłuszcz: 67.17 g; Kw. tł. nasy.: 25.50 g; Węglowodany ogółem: 396.56 g; W tym cukry: 140.33 g; Błonnik pok.: 36.42 g; Sól: 7.50 g; WW: 36.24 Por; : 17.12 %; : 56.32 %; Ener. z T: 23.63 %; Ener. z Bł.: 2.85 %; K: 4761.83 mg;	Wartość energetyczna: 2599.24 kcal; Białko ogółem: 109.62 g; Tłuszcz: 67.30 g; Kw. tł. nasy.: 25.50 g; Węglowodany ogółem: 407.06 g; W tym cukry: 149.83 g; Błonnik pok.: 36.42 g; Sól: 7.50 g; WW: 37.34 Por; : 16.87 %; : 57.04 %; Ener. z T: 23.30 %; Ener. z Bł.: 2.80 %; K: 4761.83 mg;	Wartość energetyczna: 2497.79 kcal; Białko ogółem: 110.17 g; Tłuszcz: 60.68 g; Kw. tł. nasy.: 24.82 g; Węglowodany ogółem: 390.06 g; W tym cukry: 132.14 g; Błonnik pok.: 25.99 g; Sól: 7.38 g; WW: 36.52 Por; : 17.64 %; : 58.30 %; Ener. z T: 21.87 %; Ener. z Bł.: 2.08 %; K: 4568.96 mg;	Wartość energetyczna: 2356.10 kcal; Białko ogółem: 120.26 g; Tłuszcz: 80.38 g; Kw. tł. nasy.: 34.32 g; Węglowodany ogółem: 313.23 g; W tym cukry: 45.87 g; Błonnik pok.: 50.83 g; Sól: 9.23 g; WW: 26.38 Por; : 20.42 %; : 44.55 %; Ener. z T: 30.70 %; Ener. z Bł.: 4.31 %; K: 4755.69 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-10 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
2024-03-04 poniedziałek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 60g 1 szt (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml (GLU PSZ, JAJ.)	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.)
	II ŚN	Kiwi 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 150 g	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml		Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Brokułowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml (SEL.) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Brokułowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna obiad*(-)-SIED 500 ml (SEL.)		Brokułowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Baton szynkowy z kurcząt 20 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Sałata zielona 10 g	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml		Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (RYB, SEL.) Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Papryka świeża 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 (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 80 g (RYB, MLE.) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 25 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Płynna kolacja *(-)-SIED 500 ml (SEL.)		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 150 g (RYB, MLE.) Brokuł gotowany* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-10 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	
2024-03-04 poniedziałek	PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% # 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twarożek 40 g (MLE.) Sałata zielona 10 g	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2100.83 kcal; Białko ogółem: 81.48 g; Tłuszcz: 64.26 g; Kw. tł. nasy.: 13.63 g; Węglowodany ogółem: 320.27 g; W tym cukry: 45.66 g; Błonnik pok.: 51.53 g; Sól: 10.33 g; WW: 26.97 Por; : 15.51 %; : 51.17 %; Ener. z T: 27.53 %; Ener. z Bł.: 4.91 %; K: 4527.96 mg;	Wartość energetyczna: 2273.82 kcal; Białko ogółem: 91.41 g; Tłuszcz: 65.24 g; Kw. tł. nasy.: 26.16 g; Węglowodany ogółem: 344.40 g; W tym cukry: 49.78 g; Błonnik pok.: 33.12 g; Sól: 10.47 g; WW: 31.16 Por; : 16.08 %; : 54.76 %; Ener. z T: 25.82 %; Ener. z Bł.: 2.91 %; K: 3760.13 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: 2434.91 kcal; Białko ogółem: 117.95 g; Tłuszcz: 67.31 g; Kw. tł. nasy.: 26.46 g; Węglowodany ogółem: 355.40 g; W tym cukry: 87.69 g; Błonnik pok.: 36.01 g; Sól: 10.12 g; WW: 31.95 Por; : 19.38 %; : 52.47 %; Ener. z T: 24.88 %; Ener. z Bł.: 2.96 %; K: 4721.14 mg;
2024-03-05 wtorek	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% # 10 g Hummus 80 g (SEZ.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Maślanka 150 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 25 g (może zawierać: MLE, GOR.) Rukola 20 g Pomidor b/skórki 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml (GLU PSZ, JAJ.)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 25 g (może zawierać: MLE, GOR.) Kalań gotowany* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt		Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml	Banan 150 g	
2024-03-05 wtorek	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dyńa duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Solferino () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dyńa duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Płynna obiad*()-SIED 500 ml (SEL.)	Solferino () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Dyńa duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	
	PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% # 5 g Kielbasa Krakowska wieprzowa parzona grubo rozdrobniona wędzona w osłonce niejadalnej. 20 g (GOR.) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Kielbasa Krakowska wieprzowa parzona grubo rozdrobniona wędzona w osłonce niejadalnej. 20 g (GOR.) Sałata zielona 20 g	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE.)	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-10 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	
2024-03-05 wtorek	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Galaretki drobiowa z udźca kurczaka () 200 g (SEL.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Galaretki drobiowa z udźca kurczaka () 200 g (SEL.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna kolacja *(-)-SIED 500 ml (SEL.)		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt
	Wartość energetyczna: 2319.51 kcal; Białko ogółem: 103.77 g; Tłuszcz: 76.80 g; Kw. tł. nasy.: 16.16 g; Węglowodany ogółem: 315.80 g; W tym cukry: 37.31 g; Błonnik pok.: 47.57 g; Sól: 10.61 g; WW: 26.91 Por; : 17.90 %; : 46.26 %; Ener. z T: 29.80 %; Ener. z Bł.: 4.10 %; K: 4025.91 mg;	Wartość energetyczna: 2326.37 kcal; Białko ogółem: 112.69 g; Tłuszcz: 55.46 g; Kw. tł. nasy.: 22.61 g; Węglowodany ogółem: 354.18 g; W tym cukry: 54.34 g; Błonnik pok.: 28.30 g; Sól: 8.55 g; WW: 32.68 Por; : 19.38 %; : 56.03 %; Ener. z T: 21.45 %; Ener. z Bł.: 2.43 %; K: 3801.57 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: 2558.15 kcal; Białko ogółem: 99.04 g; Tłuszcz: 60.14 g; Kw. tł. nasy.: 23.39 g; Węglowodany ogółem: 415.49 g; W tym cukry: 126.24 g; Błonnik pok.: 32.03 g; Sól: 8.03 g; WW: 38.43 Por; : 15.49 %; : 59.96 %; Ener. z T: 21.16 %; Ener. z Bł.: 2.50 %; K: 5345.86 mg;	
2024-03-06 środa	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g (SOJ.) Rzepa biała 80 g Mix sałat 20 g	Jogurt naturalny 150 g (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml (GLU PSZ, JAJ.)	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 75 g (SOJ.) Brokuł gotowany* 100 g
	II ŚN	Gruszka 1szt. 150 g	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (MLE.)	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	Obiad	Grysikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 100 g Sałatka szwedzka () 100 g (GOR.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grysikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna obiad*(-)-SIED 500 ml (SEL.)		Grysikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-10 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
2024-03-06 środa	PD	Wafle ryżowe 30 g		Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml		Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (MLE.)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb razowy pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 25 g (SOJ, SEL.) Paszтет z soczewicy () 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Baton szynkowy z kurcząt 25 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g	Płynna kolacja (*)-SIED 500 ml (SEL.)		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Baton szynkowy z kurcząt 25 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g
	PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 25 g (SOJ, SEL.) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 25 g (SOJ, SEL.) Sałata zielona 10 g	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.) Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.)
		Wartość energetyczna: 2124.63 kcal; Białko ogółem: 87.29 g; Tłuszcz: 48.71 g; Kw. tł. nasy.: 10.91 g; Węglowodany ogółem: 354.54 g; W tym cukry: 52.61 g; Błonnik pok.: 42.98 g; Sól: 10.42 g; WW: 31.19 Por; : 16.43 %; : 58.66 %; Ener. z T: 20.63 %; Ener. z Bł.: 4.05 %; K: 4204.15 mg;	Wartość energetyczna: 2116.21 kcal; Białko ogółem: 91.79 g; Tłuszcz: 48.05 g; Kw. tł. nasy.: 20.64 g; Węglowodany ogółem: 341.98 g; W tym cukry: 50.88 g; Błonnik pok.: 27.88 g; Sól: 9.41 g; WW: 31.33 Por; : 17.35 %; : 59.37 %; Ener. z T: 20.43 %; Ener. z Bł.: 2.63 %; K: 4005.52 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: 2582.31 kcal; Białko ogółem: 107.80 g; Tłuszcz: 60.58 g; Kw. tł. nasy.: 25.34 g; Węglowodany ogółem: 411.07 g; W tym cukry: 95.25 g; Błonnik pok.: 27.61 g; Sól: 9.05 g; WW: 38.28 Por; : 16.70 %; : 59.40 %; Ener. z T: 21.11 %; Ener. z Bł.: 2.14 %; K: 4208.84 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-10 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	
2024-03-07 czwartek	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 60g 1 szt (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% # 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Papryka świeża 80 g Roszponka 20 g	Kefir 2% tł 150 ml (MLE,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE,) Pomidor b/skórki 80 g Roszponka 20 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,)	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml (GLU PSZ, JAJ,)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL,)
	II ŚN	Melon 150 g	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Maślanka truskawkowa 150 ml (MLE,)	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	Obiad	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL,) Risotto (ryż brązowy) z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (SEL,) Surówka z selera i marchwi z olejem () 100 g (SEL,) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (SEL,) Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 100 g (SEL,) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Płynna obiad*(-)-SIED 500 ml (SEL,)		Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (SEL,) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% # 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Baton szynkowy z kurcząt 20 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,) Sałata zielona 20 g	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Maślanka truskawkowa 150 ml (MLE,)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb razowy pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% # 10 g Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Twarożek z ziołami 80 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g	Płynna kolacja*(-)-SIED 500 ml (SEL,)		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Serek homo. naturalny 80 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Kalafior gotowany* 100 g

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-10 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	
2024-03-07 czwartek	PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% # 5 g Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Salata zielona 10 g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,3l 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Bulka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2146.05 kcal; Białko ogółem: 91.77 g; Tłuszcz: 66.65 g; Kw. tł. nasy.: 15.25 g; Węglowodany ogółem: 315.45 g; W tym cukry: 40.53 g; Błonnik pok.: 46.51 g; Sól: 9.54 g; WW: 26.86 Por; : 17.10 %; : 50.13 %; Ener. z T: 27.95 %; Ener. z Bł.: 4.33 %; K: 4398.78 mg;	Wartość energetyczna: 2425.69 kcal; Białko ogółem: 104.31 g; Tłuszcz: 72.28 g; Kw. tł. nasy.: 25.79 g; Węglowodany ogółem: 351.58 g; W tym cukry: 47.10 g; Błonnik pok.: 33.94 g; Sól: 8.06 g; WW: 31.90 Por; : 17.20 %; : 52.38 %; Ener. z T: 26.82 %; Ener. z Bł.: 2.80 %; K: 3551.23 mg;	Wartość energetyczna: 2113.42 kcal; Białko ogółem: 91.94 g; Tłuszcz: 79.31 g; Kw. tł. nasy.: 17.69 g; Węglowodany ogółem: 272.08 g; W tym cukry: 66.91 g; Błonnik pok.: 29.70 g; Sól: 2.09 g; WW: 24.05 Por; : 17.40 %; : 45.88 %; Ener. z T: 33.77 %; Ener. z Bł.: 2.81 %; K: 5019.86 mg;	Wartość energetyczna: 1894.56 kcal; Białko ogółem: 73.94 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; Węglowodany ogółem: 259.14 g; W tym cukry: 64.23 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 1.56 g; WW: 22.72 Por; : 15.61 %; : 48.44 %; Ener. z T: 32.69 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 4454.96 mg;	Wartość energetyczna: 2789.62 kcal; Białko ogółem: 112.21 g; Tłuszcz: 78.21 g; Kw. tł. nasy.: 26.09 g; Węglowodany ogółem: 421.49 g; W tym cukry: 86.69 g; Błonnik pok.: 30.05 g; Sól: 8.19 g; WW: 39.07 Por; : 16.09 %; : 56.13 %; Ener. z T: 25.23 %; Ener. z Bł.: 2.15 %; K: 3566.21 mg;
2024-03-08 piątek	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% # 10 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 75 g (<u>SOJ.</u>) Kielki rzodkiewki 20 g Pomidor 80 g	Maślanka 150 ml (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa b/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bulka 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>) Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Kielki rzodkiewki 20 g Pomidor b/skórki 80 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bulka 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>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Marchew gotowana z olejem () 100 g
	II ŚN	Pomarańcza 150 g	Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (<u>MLE.</u>)	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	Banan 150 g	
2024-03-08 piątek	Obiad	Dyniowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Płynna obiad*()-SIED 500 ml (<u>SEL.</u>)	Dyniowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
	PD	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-10 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	
2024-03-08 piątek	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Surówka z rzodkwi i czarnuszki z natką pietruszki 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g	Płynna kolacja *(-)-SIED 500 ml (SEL.)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Kalafor gotowany* 100 g	
	PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wpięprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 25 g Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Baton szynkowy z kurcząt 25 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Sałata zielona 10 g	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.) Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JEĆZ.)	
		Wartość energetyczna: 2062.03 kcal; Białko ogółem: 100.30 g; Tłuszcz: 61.39 g; Kw. tł. nasy.: 13.07 g; Węglowodany ogółem: 299.43 g; W tym cukry: 34.12 g; Błonnik pok.: 47.25 g; Sól: 8.53 g; WW: 25.24 Por; : 19.46 %; : 48.92 %; Ener. z T: 26.79 %; Ener. z Bł.: 4.58 %; K: 4574.86 mg;	Wartość energetyczna: 2250.05 kcal; Białko ogółem: 114.23 g; Tłuszcz: 65.41 g; Kw. tł. nasy.: 26.58 g; Węglowodany ogółem: 312.12 g; W tym cukry: 39.04 g; Błonnik pok.: 25.63 g; Sól: 8.16 g; WW: 28.73 Por; : 20.31 %; : 50.93 %; Ener. z T: 26.16 %; Ener. z Bł.: 2.28 %; K: 4019.78 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: 2633.48 kcal; Białko ogółem: 118.26 g; Tłuszcz: 68.86 g; Kw. tł. nasy.: 28.20 g; Węglowodany ogółem: 405.63 g; W tym cukry: 108.39 g; Błonnik pok.: 28.43 g; Sól: 7.63 g; WW: 37.84 Por; : 17.96 %; : 57.29 %; Ener. z T: 23.53 %; Ener. z Bł.: 2.16 %; K: 4461.18 mg;
2024-03-09 sobota	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (SOJ.) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 25 g (SOJ.) Pomidor koktajlowy 80 g Mix sałat 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 25 g (SOJ.) Twaróg półtusty 80 g (MLE.) Pomidor koktajlowy 80 g Mix sałat 20 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml (GLU PSZ, JAJ.)	Ryz na mleku 300 ml (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Marchew gotowana z olejem () 100 g
	II ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml	Jabłko pieczone 150 g	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-10 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	
2024-03-09 sobota	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza gryczana 180 g Gulasz wołowy 150 g (GLU PSZ.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Buraczki gotowane () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Gulasz wołowy 150 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna obiad*(-)-SIED 500 ml (SEL.)	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml (MLE, SEL.) Ryż na sypko 180 g Gulasz wołowy 150 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g (GLU PSZ, SOJ.) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g (GLU PSZ, SOJ.) Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 75 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 (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna kolacja*(-)-SIED 500 ml (SEL.)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 75 g Brokuł gotowany* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 25 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Baton szynkowy z kurcząt 25 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Sałata zielona 10 g	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Bułka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	
		Wartość energetyczna: 2173.20 kcal; Białko ogółem: 101.86 g; Tłuszcz: 68.67 g; Kw. tł. nasy.: 15.36 g; Węglowodany ogółem: 327.69 g; W tym cukry: 40.41 g; Błonnik pok.: 50.88 g; Sól: 12.36 g; WW: 27.71 Por; : 18.75 %; : 50.95 %; Ener. z T: 28.44 %; Ener. z Bł.: 4.68 %; K: 4036.13 mg;	Wartość energetyczna: 2384.64 kcal; Białko ogółem: 118.89 g; Tłuszcz: 61.91 g; Kw. tł. nasy.: 25.49 g; Węglowodany ogółem: 358.04 g; W tym cukry: 57.31 g; Błonnik pok.: 32.37 g; Sól: 10.44 g; WW: 32.59 Por; : 19.94 %; : 54.63 %; Ener. z T: 23.37 %; Ener. z Bł.: 2.71 %; K: 3795.23 mg;	Wartość energetyczna: 2092.42 kcal; Białko ogółem: 93.44 g; Tłuszcz: 80.06 g; Kw. tł. nasy.: 17.98 g; Węglowodany ogółem: 263.38 g; W tym cukry: 73.21 g; Błonnik pok.: 29.70 g; Sól: 2.18 g; WW: 23.15 Por; : 17.86 %; : 44.67 %; Ener. z T: 34.44 %; Ener. z Bł.: 2.84 %; K: 5319.86 mg;	Wartość energetyczna: 1894.56 kcal; Białko ogółem: 73.94 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; Węglowodany ogółem: 259.14 g; W tym cukry: 64.23 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 1.56 g; WW: 22.72 Por; : 15.61 %; : 48.44 %; Ener. z T: 32.69 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 4454.96 mg;	Wartość energetyczna: 2481.36 kcal; Białko ogółem: 95.92 g; Tłuszcz: 53.44 g; Kw. tł. nasy.: 19.57 g; Węglowodany ogółem: 429.97 g; W tym cukry: 119.79 g; Błonnik pok.: 31.71 g; Sól: 9.37 g; WW: 39.82 Por; : 15.46 %; : 64.20 %; Ener. z T: 19.38 %; Ener. z Bł.: 2.56 %; K: 3851.29 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-10 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
2024-03-10 niedziela	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 75 g (SOJ, SEL.) Sałata zielona 20 g Rzodkiew biała 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE.) Baton szynkowy z kurcząt 25 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml (GLU PSZ, JAJ.)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE.) Baton szynkowy z kurcząt 25 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Dyńia z wody 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN	Gruszka 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Budyń o smaku czekoladowym b/c 200 ml (MLE.)	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	Banan 150 g
	Obiad	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Płynna obiad*()-SIED 500 ml (SEL.)		Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadanej 20 g (GLU PSZ, SOJ.) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadanej 20 g (GLU PSZ, SOJ.) Sałata zielona 10 g	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 200 ml
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g (SOJ.) Hummus 80 g (SEZ.) Papryka świeża 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek 80 g (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g (SOJ.) Rukola 20 g Pomidor b/skórki 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna kolacja *()-SIED 500 ml (SEL.)		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Buraczki gotowane () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-10 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
2024-03-10 niedziała	PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYTI) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% # 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYTI) Masło extra 82% 5 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Sałata zielona 10 g	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt
		Wartość energetyczna: 2387.96 kcal; Białko ogółem: 106.08 g; Tłuszcz: 88.66 g; Kw. tł. nasy.: 20.08 g; Węglowodany ogółem: 313.38 g; W tym cukry: 38.80 g; Błonnik pok.: 50.49 g; Sól: 10.13 g; WW: 26.38 Por; : 17.77 %; : 44.04 %; Ener. z T: 33.42 %; Ener. z Bł.: 4.23 %; K: 4555.52 mg;	Wartość energetyczna: 2387.97 kcal; Białko ogółem: 125.60 g; Tłuszcz: 73.07 g; Kw. tł. nasy.: 31.75 g; Węglowodany ogółem: 319.38 g; W tym cukry: 38.90 g; Błonnik pok.: 27.64 g; Sól: 8.94 g; WW: 29.18 Por; : 21.04 %; : 48.87 %; Ener. z T: 27.54 %; Ener. z Bł.: 2.31 %; K: 4036.83 mg;	Wartość energetyczna: 2122.22 kcal; Białko ogółem: 94.33 g; Tłuszcz: 81.38 g; Kw. tł. nasy.: 18.58 g; Węglowodany ogółem: 266.91 g; W tym cukry: 76.71 g; Błonnik pok.: 29.70 g; Sól: 2.17 g; WW: 23.56 Por; : 17.78 %; : 44.71 %; Ener. z T: 34.51 %; Ener. z Bł.: 2.80 %; K: 5301.86 mg;	Wartość energetyczna: 1947.76 kcal; Białko ogółem: 73.94 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; Węglowodany ogółem: 272.45 g; W tym cukry: 77.54 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 1.56 g; WW: 24.05 Por; : 15.18 %; : 49.85 %; Ener. z T: 31.79 %; Ener. z Bł.: 3.05 %; K: 4455.23 mg;	Wartość energetyczna: 2443.87 kcal; Białko ogółem: 98.57 g; Tłuszcz: 51.04 g; Kw. tł. nasy.: 21.16 g; Węglowodany ogółem: 408.99 g; W tym cukry: 141.25 g; Błonnik pok.: 28.86 g; Sól: 7.87 g; WW: 38.00 Por; : 16.13 %; : 62.22 %; Ener. z T: 18.80 %; Ener. z Bł.: 2.36 %; K: 4546.65 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-10 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych	
2024-03-04 poniedziałek	Śniadanie	Kasza manna na wodzie 300 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>)	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g	Kasza manna na wodzie 300 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g Jabłko pieczone 150 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g Jabłko pieczone 150 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 60g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 80 g Mix sałat 20 g
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g			Kiwi 1 szt 1 szt	
	Obiad	Brokułowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Brokułowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Surówka z marchwi z olejem () 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Brokułowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL.</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Brokułowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Surówka z marchwi z olejem () 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Brokułowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z ciecierzycą* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD	Wafle ryżowe 30 g			Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml 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 15 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 75 g Brokuł gotowany* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<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>) Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 80 g (<u>RYB, MLE.</u>) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</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>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) 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 (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 80 g (<u>RYB, MLE.</u>) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</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 b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 80 g (<u>RYB, MLE.</u>) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-10 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych	
2024-03-04 poniedziałek	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt	Dżem 25 g 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2152.37 kcal; Białko ogółem: 84.67 g; Tłuszcz: 57.13 g; Kw. tł. nasy.: 12.80 g; Węglowodany ogółem: 340.43 g; W tym cukry: 58.63 g; Błonnik pok.: 36.31 g; Sól: 11.70 g; WW: 30.31 Por; : 15.73 %; : 56.52 %; Ener. z T: 23.89 %; Ener. z Bł.: 3.37 %; K: 3792.96 mg;	Wartość energetyczna: 2299.93 kcal; Białko ogółem: 88.64 g; Tłuszcz: 58.33 g; Kw. tł. nasy.: 22.66 g; Węglowodany ogółem: 368.91 g; W tym cukry: 89.45 g; Błonnik pok.: 32.64 g; Sól: 9.08 g; WW: 33.71 Por; : 15.42 %; : 58.48 %; Ener. z T: 22.82 %; Ener. z Bł.: 2.84 %; K: 4116.97 mg;	Wartość energetyczna: 2164.87 kcal; Białko ogółem: 85.18 g; Tłuszcz: 57.66 g; Kw. tł. nasy.: 12.42 g; Węglowodany ogółem: 338.58 g; W tym cukry: 64.34 g; Błonnik pok.: 28.90 g; Sól: 8.76 g; WW: 30.97 Por; : 15.74 %; : 57.22 %; Ener. z T: 23.97 %; Ener. z Bł.: 2.67 %; K: 3533.02 mg;	Wartość energetyczna: 2260.76 kcal; Białko ogółem: 100.16 g; Tłuszcz: 48.50 g; Kw. tł. nasy.: 16.96 g; Węglowodany ogółem: 368.44 g; W tym cukry: 87.37 g; Błonnik pok.: 28.36 g; Sól: 7.89 g; WW: 34.14 Por; : 17.72 %; : 60.17 %; Ener. z T: 19.31 %; Ener. z Bł.: 2.51 %; K: 4234.38 mg;	Wartość energetyczna: 2359.79 kcal; Białko ogółem: 92.08 g; Tłuszcz: 67.35 g; Kw. tł. nasy.: 18.94 g; Węglowodany ogółem: 363.45 g; W tym cukry: 79.35 g; Błonnik pok.: 44.93 g; Sól: 8.71 g; WW: 32.08 Por; : 15.61 %; : 53.99 %; Ener. z T: 25.69 %; Ener. z Bł.: 3.81 %; K: 5018.43 mg;
2024-03-05 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 75 g Kalafor gotowany* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 75 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 25 g (może zawierać: MLE, GOR.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Pomidor b/skórki 80 g Rukola 20 g Banan 150 g	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 75 g Miód (25g) 1 szt Rukola 20 g Pomidor b/skórki 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Banan 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 25 g (może zawierać: MLE, GOR.) Rukola 20 g Pomidor b/skórki 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Banan 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 25 g (może zawierać: MLE, GOR.) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
	II ŚN	Banan 150 g			Banan 150 g	
	Obiad	Solferino (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Dynia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Solferino () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Makaron 180 g (GLU PSZ.) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Solferino (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Dynia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Solferino () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Dynia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml			Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.) Jogurt brzoskwiowy 150g 1 szt (MLE.)	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-10 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych	
2024-03-05 wtorek	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szykowna dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Dżem 25 g 1 szt Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Galaretki drobiowa z udźca kurczaka () 200 g (SEL.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Galaretki drobiowa z udźca kurczaka () 200 g (SEL.) 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 (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Galaretki drobiowa z udźca kurczaka () 200 g (SEL.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Galaretki drobiowa z udźca kurczaka () 200 g (SEL.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt				
	Wartość energetyczna: 2490.08 kcal; Białko ogółem: 87.69 g; Tłuszcz: 53.61 g; Kw. tł. nasy.: 12.96 g; Węglowodany ogółem: 425.69 g; W tym cukry: 133.82 g; Błonnik pok.: 31.60 g; Sól: 9.13 g; WW: 39.40 Por; : 14.09 %; : 63.30 %; Ener. z T: 19.38 %; Ener. z Bł.: 2.54 %; K: 4639.03 mg;	Wartość energetyczna: 2382.52 kcal; Białko ogółem: 110.36 g; Tłuszcz: 53.25 g; Kw. tł. nasy.: 21.64 g; Węglowodany ogółem: 374.90 g; W tym cukry: 104.47 g; Błonnik pok.: 26.40 g; Sól: 6.47 g; WW: 34.93 Por; : 18.53 %; : 58.51 %; Ener. z T: 20.11 %; Ener. z Bł.: 2.22 %; K: 4310.22 mg;	Wartość energetyczna: 2330.71 kcal; Białko ogółem: 102.17 g; Tłuszcz: 48.91 g; Kw. tł. nasy.: 12.52 g; Węglowodany ogółem: 381.10 g; W tym cukry: 91.36 g; Błonnik pok.: 26.44 g; Sól: 7.64 g; WW: 35.50 Por; : 17.53 %; : 60.87 %; Ener. z T: 18.89 %; Ener. z Bł.: 2.27 %; K: 3922.68 mg;	Wartość energetyczna: 2359.54 kcal; Białko ogółem: 115.02 g; Tłuszcz: 44.50 g; Kw. tł. nasy.: 16.11 g; Węglowodany ogółem: 381.55 g; W tym cukry: 108.41 g; Błonnik pok.: 24.11 g; Sól: 5.53 g; WW: 35.84 Por; : 19.50 %; : 60.59 %; Ener. z T: 16.98 %; Ener. z Bł.: 2.04 %; K: 4571.86 mg;	Wartość energetyczna: 2494.23 kcal; Białko ogółem: 117.35 g; Tłuszcz: 66.87 g; Kw. tł. nasy.: 19.17 g; Węglowodany ogółem: 367.52 g; W tym cukry: 84.51 g; Błonnik pok.: 44.72 g; Sól: 8.18 g; WW: 32.46 Por; : 18.82 %; : 51.77 %; Ener. z T: 24.13 %; Ener. z Bł.: 3.59 %; K: 4987.98 mg;	
2024-03-06 środa	Śniadanie	Platki owsiane na wodzie 300 ml (GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 75 g (SOJ.) Brokuł gotowany* 100 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g (SOJ.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Platki owsiane na wodzie 300 ml (GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g (SOJ.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g (SOJ.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ.) Mix sałat 20 g Pomidor b/skórki 80 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g (SOJ.) Rzepa biała 80 g Mix sałat 20 g
	II ŚN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt				Gruszka 1szt. 150 g
	Grycikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grycikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki gotowane () 180 g Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grycikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grycikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grycikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 100 g Sałatka szwedzka () 100 g (GOR.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-10 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2024-03-06 środa	PD	Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>)				Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>) Mieszanka studencka 30 g (<u>OZI, ORZ.</u>)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 25 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 25 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Pasta z białek z koperkiem 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb razowy pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Baton szynkowy z kurcząt 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Paszтет z soczewicy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Salata zielona 20 g
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 25 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Salata zielona 10 g	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>) Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>)	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>) Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Wartość energetyczna: 2191.38 kcal; Białko ogółem: 92.28 g; Tłuszcz: 46.13 g; Kw. tł. nasy.: 11.19 g; Węglowodany ogółem: 364.43 g; W tym cukry: 58.41 g; Błonnik pok.: 28.26 g; Sól: 9.82 g; WW: 33.54 Por; : 16.84 %; : 61.36 %; Ener. z T: 18.95 %; Ener. z Bł.: 2.58 %; K: 3585.49 mg;	Wartość energetyczna: 2461.09 kcal; Białko ogółem: 99.56 g; Tłuszcz: 68.00 g; Kw. tł. nasy.: 23.00 g; Węglowodany ogółem: 375.25 g; W tym cukry: 73.51 g; Błonnik pok.: 27.82 g; Sól: 8.75 g; WW: 34.73 Por; : 16.18 %; : 56.47 %; Ener. z T: 24.87 %; Ener. z Bł.: 2.26 %; K: 4135.86 mg;	Wartość energetyczna: 2100.29 kcal; Białko ogółem: 82.60 g; Tłuszcz: 38.85 g; Kw. tł. nasy.: 10.00 g; Węglowodany ogółem: 365.93 g; W tym cukry: 90.06 g; Błonnik pok.: 27.66 g; Sól: 8.05 g; WW: 33.82 Por; : 15.73 %; : 64.42 %; Ener. z T: 16.65 %; Ener. z Bł.: 2.63 %; K: 3778.36 mg;	Wartość energetyczna: 2401.78 kcal; Białko ogółem: 109.64 g; Tłuszcz: 55.22 g; Kw. tł. nasy.: 19.32 g; Węglowodany ogółem: 378.18 g; W tym cukry: 75.44 g; Błonnik pok.: 25.71 g; Sól: 7.59 g; WW: 35.20 Por; : 18.26 %; : 58.70 %; Ener. z T: 20.69 %; Ener. z Bł.: 2.14 %; K: 4419.02 mg;	Wartość energetyczna: 2832.10 kcal; Białko ogółem: 112.86 g; Tłuszcz: 86.46 g; Kw. tł. nasy.: 18.77 g; Węglowodany ogółem: 421.65 g; W tym cukry: 80.24 g; Błonnik pok.: 40.38 g; Sól: 10.43 g; WW: 38.19 Por; : 15.94 %; : 53.85 %; Ener. z T: 27.48 %; Ener. z Bł.: 2.85 %; K: 4769.99 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-10 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych	
2024-03-07 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor 80 g Rozszponka 20 g Melon 150 g	Kasza manna na wodzie 300 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 80 g Rozszponka 20 g Melon 150 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor b/skórki 80 g Rozszponka 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 60g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Ser mozzarella 40 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Papryka świeża 80 g Rozszponka 20 g
	II ŚN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt				Melon 150 g
	Obiad	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (<u>SEL,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (<u>SEL,</u>) Surówka z selera i marchwi () 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (<u>SEL,</u>) Surówka z selera i marchwi z olejem () 100 g (<u>SEL,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (<u>SEL,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Surówka z selera i marchwi () 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml				Maślanka truskawkowa 150 ml (<u>MLE,</u>) Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Kalafor gotowany* 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Makaron z serem 300 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Sos jogurtowy naturalny 80 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Makaron z serem b/c 300 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Sos jogurtowy naturalny 80 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek () b/c 100 g

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-10 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych	
2024-03-07 czwartek	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Bułka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Bułka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2309.42 kcal; Białko ogółem: 81.35 g; Tłuszcz: 64.39 g; Kw. tł. nasy.: 12.95 g; Węglowodany ogółem: 362.26 g; W tym cukry: 79.54 g; Błonnik pok.: 29.57 g; Sól: 7.90 g; WW: 33.11 Por; : 14.09 %; : 57.62 %; Ener. z T: 25.09 %; Ener. z Bł.: 2.56 %; K: 3035.16 mg;	Wartość energetyczna: 2729.49 kcal; Białko ogółem: 114.74 g; Tłuszcz: 64.19 g; Kw. tł. nasy.: 22.71 g; Węglowodany ogółem: 436.09 g; W tym cukry: 100.64 g; Błonnik pok.: 29.78 g; Sól: 5.85 g; WW: 40.63 Por; : 16.82 %; : 59.54 %; Ener. z T: 21.17 %; Ener. z Bł.: 2.18 %; K: 4204.24 mg;	Wartość energetyczna: 2127.47 kcal; Białko ogółem: 80.00 g; Tłuszcz: 59.35 g; Kw. tł. nasy.: 12.69 g; Węglowodany ogółem: 330.20 g; W tym cukry: 60.07 g; Błonnik pok.: 29.35 g; Sól: 7.70 g; WW: 30.01 Por; : 15.04 %; : 56.56 %; Ener. z T: 25.11 %; Ener. z Bł.: 2.76 %; K: 3578.26 mg;	Wartość energetyczna: 2667.65 kcal; Białko ogółem: 107.49 g; Tłuszcz: 57.91 g; Kw. tł. nasy.: 16.62 g; Węglowodany ogółem: 438.98 g; W tym cukry: 85.75 g; Błonnik pok.: 22.14 g; Sól: 7.10 g; WW: 41.77 Por; : 16.12 %; : 62.50 %; Ener. z T: 19.54 %; Ener. z Bł.: 1.66 %; K: 3764.74 mg;	Wartość energetyczna: 2829.42 kcal; Białko ogółem: 124.76 g; Tłuszcz: 76.41 g; Kw. tł. nasy.: 20.18 g; Węglowodany ogółem: 424.70 g; W tym cukry: 72.37 g; Błonnik pok.: 36.08 g; Sól: 6.09 g; WW: 38.90 Por; : 17.64 %; : 54.94 %; Ener. z T: 24.31 %; Ener. z Bł.: 2.55 %; K: 4448.66 mg;
2024-03-08 piątek	Śniadanie	Platki pszenne na wodzie 300 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Marchew gotowana z olejem () 100 g	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Pomarańcza 150 g	Platki pszenne na wodzie 300 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Kielki rzodkiewki 20 g Pomarańcza 150 g	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Banan 150 g	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Kielki rzodkiewki 20 g Pomidor 80 g
	II ŚN	Banan 150 g				Pomarańcza 150 g
	Obiad	Dyniowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt				Sok pomidorowy 0,3l 1 szt

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-10 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych	
2024-03-08 piątek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% # 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>) Kalańfort gotowany* 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% # 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Pasta z białek z koperkiem 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% # 10 g Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE,</u>) Surówka z rzodkwi i czarnuszki z natką pietruszki 80 g Salata zielona 20 g
	PN	Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ,</u>)	Mleko Smakowe UHT 1,5% # 0,2l 1 szt (<u>MLE,</u>) Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,</u>)	Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ,</u>)	Mleko Smakowe UHT 1,5% # 0,2l 1 szt (<u>MLE,</u>) Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,</u>)	
	Wartość energetyczna: 2274.09 kcal; Białko ogółem: 92.72 g; Tłuszcz: 54.30 g; Kw. tł. nasy.: 11.25 g; Węglowodany ogółem: 368.23 g; W tym cukry: 84.15 g; Błonnik pok.: 30.15 g; Sól: 7.82 g; WW: 33.87 Por; : 16.31 %; : 59.47 %; Ener. z T: 21.49 %; Ener. z Bł.: 2.65 %; K: 4040.55 mg;	Wartość energetyczna: 2569.63 kcal; Białko ogółem: 120.82 g; Tłuszcz: 69.24 g; Kw. tł. nasy.: 29.76 g; Węglowodany ogółem: 384.62 g; W tym cukry: 97.40 g; Błonnik pok.: 25.92 g; Sól: 7.06 g; WW: 35.97 Por; : 18.81 %; : 55.84 %; Ener. z T: 24.25 %; Ener. z Bł.: 2.02 %; K: 4386.93 mg;	Wartość energetyczna: 2150.31 kcal; Białko ogółem: 91.73 g; Tłuszcz: 51.36 g; Kw. tł. nasy.: 10.87 g; Węglowodany ogółem: 342.52 g; W tym cukry: 64.42 g; Błonnik pok.: 26.12 g; Sól: 6.71 g; WW: 31.66 Por; : 17.06 %; : 58.86 %; Ener. z T: 21.50 %; Ener. z Bł.: 2.43 %; K: 3720.90 mg;	Wartość energetyczna: 2591.34 kcal; Białko ogółem: 126.24 g; Tłuszcz: 63.46 g; Kw. tł. nasy.: 24.13 g; Węglowodany ogółem: 397.22 g; W tym cukry: 107.04 g; Błonnik pok.: 23.49 g; Sól: 6.13 g; WW: 37.55 Por; : 19.49 %; : 57.69 %; Ener. z T: 22.04 %; Ener. z Bł.: 1.81 %; K: 4695.66 mg;	Wartość energetyczna: 2501.37 kcal; Białko ogółem: 120.64 g; Tłuszcz: 75.32 g; Kw. tł. nasy.: 23.96 g; Węglowodany ogółem: 362.72 g; W tym cukry: 84.75 g; Błonnik pok.: 42.68 g; Sól: 7.39 g; WW: 32.14 Por; : 19.29 %; : 51.18 %; Ener. z T: 27.10 %; Ener. z Bł.: 3.41 %; K: 5099.79 mg;	
2024-03-09 sobota	Śniadanie	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% # 10 g Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>) Dżem 25 g 1 szt Marchew gotowana z olejem () 100 g	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>) Dżem 25 g 1 szt Mix sałat 20 g Pomidorki koktajlowe 80 g Jabłko pieczone 150 g	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% # 10 g Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 25 g (<u>SOJ,</u>) Mix sałat 20 g Pomidor koktajlowy 80 g Jabłko pieczone 150 g	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor koktajlowy 80 g Mix sałat 20 g Jabłko pieczone 150 g	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% # 10 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 25 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor koktajlowy 80 g Mix sałat 20 g
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g				Jabłko 150 g

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-10 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych	
2024-03-09 sobota	Obiad	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (SEL.) Ryż na sypko 180 g Gulasz wołowy 150 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Gulasz wołowy 150 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Gulasz wołowy 150 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Gulasz wołowy 150 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grochowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Gulasz wołowy 150 g (GLU PSZ.) Kasza gryczana 180 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Buraczki gotowane () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g (GLU PSZ, SOJ.) Sałata zielona 10 g
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 75 g Brokuł gotowany* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) 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 (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 75 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Bułka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Bułka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	
		Wartość energetyczna: 2259.22 kcal; Białko ogółem: 84.39 g; Tłuszcz: 44.24 g; Kw. tł. nasy.: 10.16 g; Węglowodany ogółem: 405.49 g; W tym cukry: 127.02 g; Błonnik pok.: 31.69 g; Sól: 9.14 g; WW: 37.37 Por; : 14.94 %; : 66.18 %; Ener. z T: 17.63 %; Ener. z Bł.: 2.81 %; K: 3482.15 mg;	Wartość energetyczna: 2297.04 kcal; Białko ogółem: 102.04 g; Tłuszcz: 53.01 g; Kw. tł. nasy.: 18.89 g; Węglowodany ogółem: 377.63 g; W tym cukry: 87.81 g; Błonnik pok.: 29.10 g; Sól: 8.42 g; WW: 34.96 Por; : 17.77 %; : 60.69 %; Ener. z T: 20.77 %; Ener. z Bł.: 2.53 %; K: 3729.03 mg;	Wartość energetyczna: 1987.78 kcal; Białko ogółem: 85.22 g; Tłuszcz: 43.39 g; Kw. tł. nasy.: 10.45 g; Węglowodany ogółem: 342.43 g; W tym cukry: 83.22 g; Błonnik pok.: 29.30 g; Sól: 9.42 g; WW: 31.33 Por; : 17.15 %; : 63.01 %; Ener. z T: 19.64 %; Ener. z Bł.: 2.95 %; K: 3387.29 mg;	Wartość energetyczna: 2253.92 kcal; Białko ogółem: 106.04 g; Tłuszcz: 45.08 g; Kw. tł. nasy.: 13.39 g; Węglowodany ogółem: 380.30 g; W tym cukry: 90.00 g; Błonnik pok.: 27.19 g; Sól: 7.52 g; WW: 35.45 Por; : 18.82 %; : 62.67 %; Ener. z T: 18.00 %; Ener. z Bł.: 2.41 %; K: 3901.07 mg;	Wartość energetyczna: 2446.36 kcal; Białko ogółem: 121.43 g; Tłuszcz: 68.03 g; Kw. tł. nasy.: 15.87 g; Węglowodany ogółem: 364.66 g; W tym cukry: 56.37 g; Błonnik pok.: 47.09 g; Sól: 9.64 g; WW: 31.84 Por; : 19.86 %; : 51.93 %; Ener. z T: 25.03 %; Ener. z Bł.: 3.85 %; K: 4315.29 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-10 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych	
2024-03-10 niedziela	Śniadanie	Platki owsiane na wodzie 300 ml (GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% t 10 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 75 g (SOJ, SEL.) Dyńa z wody 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% t.) 1 szt (MLE.) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE.) Baton szynkowy z kurcząt 25 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Banan 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki owsiane na wodzie 300 ml (GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% t 10 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 75 g (SOJ, SEL.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Banan 150 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE.) Baton szynkowy z kurcząt 25 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Banan 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% t 10 g Twarożek ze słonecznikiem 80 g (MLE.) Baton szynkowy z kurcząt 25 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Banan 150 g				Banan 150 g
	Obiad	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 130 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ryżowa () 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 130 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 200 ml				Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 200 ml
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% t 10 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Buraczki gotowane () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% t.) 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% t 10 g Dżem 25 g 1 szt Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% t 10 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Papryka świeża 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-10 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2024-03-10 niedziela	PN	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2206.63 kcal; Białko ogółem: 82.09 g; Tłuszcz: 41.47 g; Kw. tł. nasy.: 10.56 g; Węglowodany ogółem: 388.04 g; W tym cukry: 117.66 g; Błonnik pok.: 28.79 g; Sól: 8.64 g; WW: 35.89 Por; : 14.88 %; : 65.12 %; Ener. z T: 16.91 %; Ener. z Bł.: 2.61 %; K: 4087.86 mg;	Wartość energetyczna: 2349.08 kcal; Białko ogółem: 109.92 g; Tłuszcz: 60.52 g; Kw. tł. nasy.: 24.66 g; Węglowodany ogółem: 353.07 g; W tym cukry: 105.89 g; Błonnik pok.: 25.10 g; Sól: 7.32 g; WW: 32.90 Por; : 18.72 %; : 55.85 %; Ener. z T: 23.19 %; Ener. z Bł.: 2.14 %; K: 4548.16 mg;	Wartość energetyczna: 2113.15 kcal; Białko ogółem: 93.48 g; Tłuszcz: 50.95 g; Kw. tł. nasy.: 14.07 g; Węglowodany ogółem: 332.42 g; W tym cukry: 82.50 g; Błonnik pok.: 25.10 g; Sól: 8.11 g; WW: 30.81 Por; : 17.70 %; : 58.17 %; Ener. z T: 21.70 %; Ener. z Bł.: 2.38 %; K: 4108.70 mg;	Wartość energetyczna: 2230.74 kcal; Białko ogółem: 108.55 g; Tłuszcz: 50.46 g; Kw. tł. nasy.: 18.38 g; Węglowodany ogółem: 346.85 g; W tym cukry: 99.14 g; Błonnik pok.: 22.62 g; Sól: 6.38 g; WW: 32.56 Por; : 19.46 %; : 58.14 %; Ener. z T: 20.36 %; Ener. z Bł.: 2.03 %; K: 4639.19 mg;	Wartość energetyczna: 2390.49 kcal; Białko ogółem: 109.60 g; Tłuszcz: 66.66 g; Kw. tł. nasy.: 19.06 g; Węglowodany ogółem: 359.80 g; W tym cukry: 112.69 g; Błonnik pok.: 43.87 g; Sól: 6.83 g; WW: 31.85 Por; : 18.34 %; : 52.86 %; Ener. z T: 25.09 %; Ener. z Bł.: 3.67 %; K: 5167.65 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-10 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa	
2024-03-04 poniedziałek	Śniadanie	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g</p>	<p>Kasza manna na wodzie 300 ml (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g Jabłko pieczone 150 g</p>	<p>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Chleb bezglutenowy 120 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g</p>	<p>Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)</p>
	II ŚN	<p>Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE.) Jabłko pieczone 150 g</p>	<p>Jabłko pieczone 150 g</p>			
	Obiad	<p>Brokułowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Surówka z marchwi z olejem () 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Brokułowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml (SEL.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Surówka z marchwi z olejem () 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Brokułowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Surówka z marchwi z olejem () 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>		<p>Kleik ryżowy na wodzie 300 g Herbata czarna ekspresowa z/c 500 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)</p>
	PD	<p>Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.) Podpiomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 10 g</p>			
	Kolacja	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 80 g (RYB, MLE.) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 25 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (RYB, SEL.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 40 g (RYB, MLE.) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 25 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 20 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.) Miód (25g) 2 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-10 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2024-03-04 poniedziałek	PN	Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt		Dżem 25 g 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2746.41 kcal; Białko ogółem: 117.05 g; Tłuszcz: 68.54 g; Kw. tł. nasy.: 27.68 g; Węglowodany ogółem: 428.26 g; W tym cukry: 119.10 g; Błonnik pok.: 30.99 g; Sól: 9.40 g; WW: 39.83 Por; : 17.05 %; : 57.86 %; Ener. z T: 22.46 %; Ener. z Bł.: 2.26 %; K: 4708.68 mg;	Wartość energetyczna: 2337.02 kcal; Białko ogółem: 92.52 g; Tłuszcz: 62.90 g; Kw. tł. nasy.: 13.88 g; Węglowodany ogółem: 363.99 g; W tym cukry: 59.92 g; Błonnik pok.: 32.00 g; Sól: 10.14 g; WW: 33.20 Por; : 15.84 %; : 56.82 %; Ener. z T: 24.22 %; Ener. z Bł.: 2.74 %; K: 3649.55 mg;	Wartość energetyczna: 1918.89 kcal; Białko ogółem: 47.65 g; Tłuszcz: 55.61 g; Kw. tł. nasy.: 16.14 g; Węglowodany ogółem: 314.80 g; W tym cukry: 71.09 g; Błonnik pok.: 23.90 g; Sól: 3.79 g; WW: 29.11 Por; : 9.93 %; : 60.64 %; Ener. z T: 26.08 %; Ener. z Bł.: 2.49 %; K: 3454.47 mg;	Wartość energetyczna: 1952.77 kcal; Białko ogółem: 32.99 g; Tłuszcz: 48.98 g; Kw. tł. nasy.: 13.53 g; Węglowodany ogółem: 353.11 g; W tym cukry: 71.12 g; Błonnik pok.: 23.96 g; Sól: 3.42 g; WW: 32.98 Por; : 6.76 %; : 67.42 %; Ener. z T: 22.57 %; Ener. z Bł.: 2.45 %; K: 3387.56 mg;	Wartość energetyczna: 887.22 kcal; Białko ogółem: 19.86 g; Tłuszcz: 7.47 g; Kw. tł. nasy.: 0.18 g; Węglowodany ogółem: 184.88 g; W tym cukry: 34.15 g; Błonnik pok.: 2.73 g; Sól: 0.25 g; WW: 18.29 Por; : 8.95 %; : 82.12 %; Ener. z T: 7.57 %; Ener. z Bł.: 0.62 %; K: 159.20 mg;
2024-03-05 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 25 g (może zawierać: MLE, GOR.) Rukola 20 g Pomidor b/skórki 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor b/skórki 80 g Rukola 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 120 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR.) Dżem 25 g 2 szt Rukola 20 g Pomidor b/skórki 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Banan 150 g	Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Chleb bezglutenowy 120 g Dżem 25 g 2 szt Rukola 20 g Banan 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE.) Banan 150 g	Banan 150 g			
	Obiad	Solferino () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Solferino (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Solferino () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Solferino () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Szynka wieprzowa gotowana 30 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Herbata czarna ekspresowa z/c 500 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)
	PD	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Kielbasa Krakowska wieprzowa parzona grubo rozdrobniona wędzona w osłonce niejadalnej. 20 g (GOR.) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Kielbasa Krakowska wieprzowa parzona grubo rozdrobniona wędzona w osłonce niejadalnej. 20 g (GOR.) Sałata zielona 10 g			

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-10 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2024-03-05 wtorek	<p>Kolacja</p> <p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Galaretki drobiowa z udźca kurczaka () 200 g (SEL.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Galaretki drobiowa z udźca kurczaka () 200 g (SEL.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Chleb bezglutenowy 120 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) 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</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kleik ryżowy na wodzie 200 g Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>
PN	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt				
	<p>Wartość energetyczna: 2665.02 kcal; Białko ogółem: 119.73 g; Tłuszcz: 61.58 g; Kw. tł. nasy.: 26.40 g; Węglowodany ogółem: 418.22 g; W tym cukry: 113.74 g; Błonnik pok.: 28.73 g; Sól: 7.91 g; WW: 39.08 Por; : 17.97 %; : 58.46 %; Ener. z T: 20.80 %; Ener. z Bł.: 2.16 %; K: 4639.22 mg;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2487.93 kcal; Białko ogółem: 109.86 g; Tłuszcz: 59.15 g; Kw. tł. nasy.: 15.70 g; Węglowodany ogółem: 390.29 g; W tym cukry: 90.79 g; Błonnik pok.: 28.28 g; Sól: 8.54 g; WW: 36.21 Por; : 17.66 %; : 58.20 %; Ener. z T: 21.40 %; Ener. z Bł.: 2.27 %; K: 3995.77 mg;</p>	<p>Wartość energetyczna: 1977.95 kcal; Białko ogółem: 49.62 g; Tłuszcz: 46.87 g; Kw. tł. nasy.: 14.13 g; Węglowodany ogółem: 342.50 g; W tym cukry: 105.30 g; Błonnik pok.: 16.78 g; Sól: 2.48 g; WW: 32.67 Por; : 10.03 %; : 65.87 %; Ener. z T: 21.33 %; Ener. z Bł.: 1.70 %; K: 3004.69 mg;</p>	<p>Wartość energetyczna: 1884.42 kcal; Białko ogółem: 37.36 g; Tłuszcz: 43.46 g; Kw. tł. nasy.: 13.49 g; Węglowodany ogółem: 339.08 g; W tym cukry: 102.97 g; Błonnik pok.: 15.77 g; Sól: 1.78 g; WW: 32.42 Por; : 7.93 %; : 68.63 %; Ener. z T: 20.76 %; Ener. z Bł.: 1.67 %; K: 2656.33 mg;</p>	<p>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;</p>
2024-03-06 środa	<p>Śniadanie</p> <p>Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g (SOJ.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g</p>	<p>Platki owsiane na wodzie 300 ml (GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g (SOJ.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (MLE.) Dżem 25 g 2 szt Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g (SOJ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g (SOJ.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt</p>	<p>Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)</p>
II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt			
Obiad	<p>Grysikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Grysikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Grysikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 40 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Buraczki gotowane () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Grysikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 40 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Buraczki gotowane () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Kleik ryżowy na wodzie 300 g Herbata czarna granulowana z/c 500 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-10 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2024-03-06 środa	PD	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>) Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5g Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadanej 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Sałata zielona 10 g			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<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>) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<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>) Szynka z piersią indycką- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 25 g (<u>SOJ, SEL</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb bezglutenowy 120 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb bezglutenowy 120 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 2 szt Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u>) Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE</u>)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Wafle ryżowe 30 g		
		Wartość energetyczna: 2635.79 kcal; Białko ogółem: 108.62 g; Tłuszcz: 61.36 g; Kw. tł. nasy.: 24.79 g; Węglowodany ogółem: 432.01 g; W tym cukry: 107.21 g; Błonnik pok.: 27.86 g; Sól: 9.13 g; WW: 40.42 Por; : 16.48 %; : 61.33 %; Ener. z T: 20.95 %; Ener. z Bł.: 2.11 %; K: 4419.79 mg;	Wartość energetyczna: 2169.45 kcal; Białko ogółem: 88.67 g; Tłuszcz: 44.37 g; Kw. tł. nasy.: 11.55 g; Węglowodany ogółem: 367.75 g; W tym cukry: 61.70 g; Błonnik pok.: 29.50 g; Sól: 9.91 g; WW: 33.81 Por; : 16.35 %; : 62.37 %; Ener. z T: 18.41 %; Ener. z Bł.: 2.72 %; K: 3796.45 mg;	Wartość energetyczna: 1829.75 kcal; Białko ogółem: 41.61 g; Tłuszcz: 44.84 g; Kw. tł. nasy.: 16.93 g; Węglowodany ogółem: 321.44 g; W tym cukry: 78.97 g; Błonnik pok.: 19.51 g; Sól: 3.17 g; WW: 30.25 Por; : 9.10 %; : 66.01 %; Ener. z T: 22.06 %; Ener. z Bł.: 2.13 %; K: 3403.34 mg;	Wartość energetyczna: 1741.52 kcal; Białko ogółem: 33.32 g; Tłuszcz: 39.27 g; Kw. tł. nasy.: 15.25 g; Węglowodany ogółem: 320.22 g; W tym cukry: 78.95 g; Błonnik pok.: 19.48 g; Sól: 2.94 g; WW: 30.16 Por; : 7.65 %; : 69.08 %; Ener. z T: 20.30 %; Ener. z Bł.: 2.24 %; K: 3300.42 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 2024-03-04 do dnia 2024-03-10 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa	
2024-03-07 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella 80 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor 80 g Roszponka 20 g	Kasza manna na wodzie 300 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Roszponka 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 4 szt Pomidor 80 g Roszponka 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 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 (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)
	II ŚN	Melon 150 g	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt			
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (<u>SEL.</u>) Surówka z selera i marchwi () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (<u>SEL.</u>) Surówka z selera i marchwi z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (<u>SEL.</u>) Surówka z selera i marchwi () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 200 g (<u>SEL.</u>) Surówka z selera i marchwi () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Herbata czarna granulowana z/c 500 ml Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)
	PD	Maślanka truskawkowa 150 ml (<u>MLE.</u>) Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 20 g			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Makaron z serem 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Sos jogurtowy naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z ziołami 30 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 2 szt Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z ziołami 20 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 2 szt Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-10 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa	
2024-03-07 czwartek	PN	Bułka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Bułka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)			
		Wartość energetyczna: 3099.77 kcal; Białko ogółem: 129.03 g; Tłuszcz: 82.32 g; Kw. tł. nasy.: 23.06 g; Węglowodany ogółem: 473.82 g; W tym cukry: 108.43 g; Błonnik pok.: 30.52 g; Sól: 6.05 g; WW: 44.30 Por; : 16.65 %; : 57.20 %; Ener. z T: 23.90 %; Ener. z Bł.: 1.97 %; K: 4149.40 mg;	Wartość energetyczna: 2334.18 kcal; Białko ogółem: 86.42 g; Tłuszcz: 64.70 g; Kw. tł. nasy.: 14.16 g; Węglowodany ogółem: 364.97 g; W tym cukry: 65.45 g; Błonnik pok.: 32.88 g; Sól: 8.94 g; WW: 33.18 Por; : 14.81 %; : 56.91 %; Ener. z T: 24.95 %; Ener. z Bł.: 2.82 %; K: 3242.44 mg;	Wartość energetyczna: 2605.26 kcal; Białko ogółem: 56.72 g; Tłuszcz: 73.09 g; Kw. tł. nasy.: 24.60 g; Węglowodany ogółem: 440.77 g; W tym cukry: 113.77 g; Błonnik pok.: 23.81 g; Sól: 2.52 g; WW: 41.99 Por; : 8.71 %; : 64.02 %; Ener. z T: 25.25 %; Ener. z Bł.: 1.83 %; K: 3300.55 mg;	Wartość energetyczna: 2300.32 kcal; Białko ogółem: 41.71 g; Tłuszcz: 64.45 g; Kw. tł. nasy.: 22.30 g; Węglowodany ogółem: 397.25 g; W tym cukry: 92.38 g; Błonnik pok.: 22.27 g; Sól: 2.32 g; WW: 37.67 Por; : 7.25 %; : 65.20 %; Ener. z T: 25.22 %; Ener. z Bł.: 1.94 %; K: 3034.39 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;
2024-03-08 piątek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Płatki pszenne na wodzie 300 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Twarożek 25 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt 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 (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN	Pomarańcza 150 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Pomarańcza 150 g			
	Obiad	Dyniowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 50 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 40 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Herbata czarna ekspresowa z/c 500 ml Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)
	PD	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml			

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-10 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2024-03-08 piątek	Kolacja Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb bezglutenowy 120 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g		Kleik ryżowy na wodzie 200 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE,</u>) Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JEĆZ,</u>)	Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ,</u>)	Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JEĆZ,</u>)		
	Wartość energetyczna: 2821.03 kcal; Białko ogółem: 130.79 g; Tłuszcz: 75.27 g; Kw. tł. nasy.: 33.34 g; Węglowodany ogółem: 423.88 g; W tym cukry: 126.50 g; Błonnik pok.: 25.96 g; Sól: 7.39 g; WW: 39.94 Por; : 18.55 %; : 56.42 %; Ener. z T: 24.01 %; Ener. z Bł.: 1.84 %; K: 4792.86 mg;	Wartość energetyczna: 2254.36 kcal; Białko ogółem: 90.97 g; Tłuszcz: 51.42 g; Kw. tł. nasy.: 10.90 g; Węglowodany ogółem: 369.23 g; W tym cukry: 81.51 g; Błonnik pok.: 26.26 g; Sól: 6.92 g; WW: 34.34 Por; : 16.14 %; : 60.86 %; Ener. z T: 20.53 %; Ener. z Bł.: 2.33 %; K: 3700.28 mg;	Wartość energetyczna: 1893.89 kcal; Białko ogółem: 49.74 g; Tłuszcz: 57.05 g; Kw. tł. nasy.: 18.47 g; Węglowodany ogółem: 306.91 g; W tym cukry: 71.99 g; Błonnik pok.: 16.29 g; Sól: 2.08 g; WW: 29.13 Por; : 10.51 %; : 61.38 %; Ener. z T: 27.11 %; Ener. z Bł.: 1.72 %; K: 2878.95 mg;	Wartość energetyczna: 1889.85 kcal; Białko ogółem: 43.27 g; Tłuszcz: 55.51 g; Kw. tł. nasy.: 17.75 g; Węglowodany ogółem: 316.44 g; W tym cukry: 80.64 g; Błonnik pok.: 16.29 g; Sól: 2.04 g; WW: 30.12 Por; : 9.16 %; : 63.53 %; Ener. z T: 26.44 %; Ener. z Bł.: 1.72 %; K: 2797.27 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;
2024-03-09 sobota	Śniadanie Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidorki koktajlowe 80 g Mix sałat 20 g	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 75 g (<u>SOJ,</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor koktajlowy 80 g Mix sałat 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g (<u>SOJ,</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g Jabłko pieczone 150 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Chleb bezglutenowy 120 g Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 20 g (<u>SOJ,</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g Jabłko pieczone 150 g	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)
	II ŚN Jabłko pieczone 150 g Koktajl bananowy 200 ml (<u>MLE,</u>)	Jabłko pieczone 150 g			

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-10 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa	
2024-03-09 sobota	Obiad Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Gulasz wołowy 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wołowy 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ryż na sypko 180 g Buraczki gotowane () 200 g 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 (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	
	PD Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml				
	Kolacja Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 75 g 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 Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Miód (25g) 2 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 30 g Miód (25g) 2 szt Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PN Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)			
	Wartość energetyczna: 2505.46 kcal; Białko ogółem: 112.20 g; Tłuszcz: 58.51 g; Kw. tł. nasy.: 22.12 g; Węglowodany ogółem: 407.64 g; W tym cukry: 113.27 g; Błonnik pok.: 30.12 g; Sól: 8.76 g; WW: 37.89 Por; : 17.91 %; : 60.27 %; Ener. z T: 21.02 %; Ener. z Bł.: 2.40 %; K: 4345.06 mg;	Wartość energetyczna: 2181.41 kcal; Białko ogółem: 85.41 g; Tłuszcz: 43.52 g; Kw. tł. nasy.: 10.45 g; Węglowodany ogółem: 390.96 g; W tym cukry: 123.01 g; Błonnik pok.: 29.33 g; Sól: 9.47 g; WW: 36.24 Por; : 15.66 %; : 66.31 %; Ener. z T: 17.95 %; Ener. z Bł.: 2.69 %; K: 3389.16 mg;	Wartość energetyczna: 2056.83 kcal; Białko ogółem: 46.34 g; Tłuszcz: 50.09 g; Kw. tł. nasy.: 16.46 g; Węglowodany ogółem: 368.12 g; W tym cukry: 72.49 g; Błonnik pok.: 19.63 g; Sól: 3.07 g; WW: 34.91 Por; : 9.01 %; : 67.77 %; Ener. z T: 21.92 %; Ener. z Bł.: 1.91 %; K: 2962.13 mg;	Wartość energetyczna: 2019.79 kcal; Białko ogółem: 41.54 g; Tłuszcz: 47.75 g; Kw. tł. nasy.: 15.96 g; Węglowodany ogółem: 366.74 g; W tym cukry: 72.42 g; Błonnik pok.: 19.58 g; Sól: 2.78 g; WW: 34.78 Por; : 8.23 %; : 68.75 %; Ener. z T: 21.28 %; Ener. z Bł.: 1.94 %; K: 2899.05 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;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-10 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2024-03-10 niedziela	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE.) Baton szynkowy z kurcząt 25 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki owsiane na wodzie 300 ml (GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 75 g (SOJ, SEL.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (MLE.) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Banan 150 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (MLE.) Dżem 25 g 2 szt Baton szynkowy z kurcząt 25 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Banan 150 g	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN	Banan 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Banan 150 g Galaretka o smaku cytrynowym 150 g			
	Obiad	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml		Ryżowa () 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 50 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ryżowa () 300 ml (MLE, SEL.) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 50 g Ziemniaki gotowane () 180 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Herbata czarna granulowana z/c 500 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)
	PD	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (MLE.)	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 200 ml			
Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Dżem 25 g 1 szt Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g (SOJ.) Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-10 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2024-03-10 nieдіziela	PN	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2641.13 kcal; Białko ogółem: 122.91 g; Tłuszcz: 67.55 g; Kw. tł. nasy.: 28.84 g; Węglowodany ogółem: 397.08 g; W tym cukry: 137.29 g; Błonnik pok.: 25.17 g; Sól: 7.80 g; WW: 37.28 Por; : 18.62 %; : 56.33 %; Ener. z T: 23.02 %; Ener. z Bł.: 1.91 %; K: 5141.76 mg;	Wartość energetyczna: 2357.64 kcal; Białko ogółem: 95.89 g; Tłuszcz: 51.11 g; Kw. tł. nasy.: 14.23 g; Węglowodany ogółem: 390.71 g; W tym cukry: 108.45 g; Błonnik pok.: 25.89 g; Sól: 8.14 g; WW: 36.58 Por; : 16.27 %; : 61.90 %; Ener. z T: 19.51 %; Ener. z Bł.: 2.20 %; K: 4100.50 mg;	Wartość energetyczna: 1818.18 kcal; Białko ogółem: 47.72 g; Tłuszcz: 55.04 g; Kw. tł. nasy.: 19.79 g; Węglowodany ogółem: 287.55 g; W tym cukry: 71.78 g; Błonnik pok.: 16.68 g; Sól: 3.91 g; WW: 27.12 Por; : 10.50 %; : 59.59 %; Ener. z T: 27.24 %; Ener. z Bł.: 1.83 %; K: 3475.04 mg;	Wartość energetyczna: 1863.63 kcal; Białko ogółem: 39.96 g; Tłuszcz: 51.53 g; Kw. tł. nasy.: 19.42 g; Węglowodany ogółem: 315.84 g; W tym cukry: 99.36 g; Błonnik pok.: 16.71 g; Sól: 2.75 g; WW: 30.04 Por; : 8.58 %; : 64.20 %; Ener. z T: 24.89 %; Ener. z Bł.: 1.79 %; K: 3484.88 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 2024-03-04 do dnia 2024-03-10 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa	
2024-03-04 poniedziałek	Śniadanie	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE,</u>)	Płatki jęczmienne na mleku 250 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 60g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka graham-pszenna 60g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Ryż 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>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Kiwi 1 szt 1 szt	
	II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE,</u>) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Kiwi 1 szt 1 szt				
	Obiad	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 250 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 90 g Surówka z marchwi z olejem () 50 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 50 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Brokułowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Surówka z marchwi z olejem () 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Brokułowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Gulasz warzywny z ciecierzycą (bez glutenu) * 150 g (<u>SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Surówka z marchwi z olejem () 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		
	PD	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE,</u>) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>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	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>) Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 40 g (<u>RYB, MLE,</u>) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ,</u>) Papryka świeża 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>) Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 80 g (<u>RYB, MLE,</u>) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ,</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 80 g (<u>RYB, MLE,</u>) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ,</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 80 g (<u>RYB, MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>)	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-10 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2024-03-04 poniedziałek	PN	Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 1065.96 kcal; Białko ogółem: 22.96 g; Tłuszcz: 7.83 g; Kw. tł. nasy.: 0.25 g; Węglowodany ogółem: 226.66 g; W tym cukry: 44.09 g; Błonnik pok.: 4.91 g; Sól: 0.67 g; WW: 22.27 Por; : 8.61 %; : 83.21 %; Ener. z T: 6.61 %; Ener. z Bł.: 0.92 %; K: 286.12 mg;	Wartość energetyczna: 1694.80 kcal; Białko ogółem: 68.92 g; Tłuszcz: 41.84 g; Kw. tł. nasy.: 15.66 g; Węglowodany ogółem: 268.74 g; W tym cukry: 81.69 g; Błonnik pok.: 21.99 g; Sól: 5.34 g; WW: 24.85 Por; : 16.27 %; : 58.24 %; Ener. z T: 22.22 %; Ener. z Bł.: 2.60 %; K: 3271.84 mg;	Wartość energetyczna: 2451.73 kcal; Białko ogółem: 96.27 g; Tłuszcz: 60.59 g; Kw. tł. nasy.: 23.72 g; Węglowodany ogółem: 392.26 g; W tym cukry: 95.95 g; Błonnik pok.: 34.96 g; Sól: 8.87 g; WW: 35.91 Por; : 15.71 %; : 58.29 %; Ener. z T: 22.24 %; Ener. z Bł.: 2.85 %; K: 4567.68 mg;	Wartość energetyczna: 2405.21 kcal; Białko ogółem: 92.22 g; Tłuszcz: 63.85 g; Kw. tł. nasy.: 24.13 g; Węglowodany ogółem: 382.55 g; W tym cukry: 98.43 g; Błonnik pok.: 44.93 g; Sól: 8.62 g; WW: 33.98 Por; : 15.34 %; : 56.15 %; Ener. z T: 23.89 %; Ener. z Bł.: 3.74 %; K: 5023.81 mg;	Wartość energetyczna: 2270.39 kcal; Białko ogółem: 68.61 g; Tłuszcz: 66.32 g; Kw. tł. nasy.: 21.51 g; Węglowodany ogółem: 356.98 g; W tym cukry: 84.99 g; Błonnik pok.: 24.56 g; Sól: 5.39 g; WW: 33.39 Por; : 12.09 %; : 58.57 %; Ener. z T: 26.29 %; Ener. z Bł.: 2.16 %; K: 4045.22 mg;
2024-03-05 wtorek	Śniadanie	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml (<u>MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 25 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Rukola 20 g Pomidor b/skórki 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 25 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 25 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Wafle ryżowe 60 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 25 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Rukola 20 g Pomidor 80 g Banana 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Banana 150 g			
	Obiad	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Sofferino (bez glutenu) () 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Makaron bezglutenowy 180 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy (bez glutenu)* 80 ml Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dynia z wody 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
PD	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Jogurt brzoskwiowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,</u>)				

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-10 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2024-03-05 wtorek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kleik ryżowy na wodzie 200 g Suchary b/c 30 g (GLUPSZ, SOJ, MLE,) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Naleśniki z serem 200 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE,) Jabłko 1 szt 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Naleśniki z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE,) Jabłko 1 szt 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka () 200 g (SEL,) 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 (MLE,) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka () 200 g (SEL,) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 1065.96 kcal; Białko ogółem: 22.96 g; Tłuszcz: 7.83 g; Kw. tł. nasy.: 0.25 g; Węglowodany ogółem: 226.66 g; W tym cukry: 44.09 g; Błonnik pok.: 4.91 g; Sól: 0.67 g; WW: 22.27 Por; : 8.61 %; : 83.21 %; Ener. z T: 6.61 %; Ener. z Bł.: 0.92 %; K: 286.12 mg;	Wartość energetyczna: 2253.15 kcal; Białko ogółem: 94.45 g; Tłuszcz: 51.82 g; Kw. tł. nasy.: 16.69 g; Węglowodany ogółem: 357.44 g; W tym cukry: 141.11 g; Błonnik pok.: 21.62 g; Sól: 2.97 g; WW: 33.71 Por; : 16.77 %; : 59.62 %; Ener. z T: 20.70 %; Ener. z Bł.: 1.92 %; K: 3769.00 mg;	Wartość energetyczna: 3012.73 kcal; Białko ogółem: 132.36 g; Tłuszcz: 70.01 g; Kw. tł. nasy.: 23.52 g; Węglowodany ogółem: 470.34 g; W tym cukry: 153.85 g; Błonnik pok.: 26.33 g; Sól: 4.47 g; WW: 44.55 Por; : 17.57 %; : 58.95 %; Ener. z T: 20.92 %; Ener. z Bł.: 1.75 %; K: 4415.75 mg;	Wartość energetyczna: 2577.55 kcal; Białko ogółem: 117.49 g; Tłuszcz: 63.37 g; Kw. tł. nasy.: 24.36 g; Węglowodany ogółem: 396.10 g; W tym cukry: 113.07 g; Błonnik pok.: 44.72 g; Sól: 8.10 g; WW: 35.31 Por; : 18.23 %; : 54.53 %; Ener. z T: 22.13 %; Ener. z Bł.: 3.47 %; K: 4993.55 mg;	Wartość energetyczna: 2191.08 kcal; Białko ogółem: 93.46 g; Tłuszcz: 54.35 g; Kw. tł. nasy.: 21.01 g; Węglowodany ogółem: 335.71 g; W tym cukry: 101.45 g; Błonnik pok.: 21.63 g; Sól: 4.97 g; WW: 31.41 Por; : 17.06 %; : 57.34 %; Ener. z T: 22.33 %; Ener. z Bł.: 1.97 %; K: 3926.19 mg;
2024-03-06 środa	Śniadanie	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (GLUPSZ, SOJ, MLE,)	Płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU OW,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Ser żółty 25 g (MLE,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ,) Pomidor b/skórki 70 g Mix sałat 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Ser żółty 25 g (MLE,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ,) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Ser żółty 25 g (MLE,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ,) Rzepa biała 80 g Mix sałat 20 g	Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g (SOJ,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ,) Rzepa biała 80 g Mix sałat 20 g Gruszka 1szt. 150 g
	II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (GLUPSZ, SOJ, MLE,) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Jabłko 1 szt 1 szt		Gruszka 1szt. 150 g	
	Obiad	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml (SEL,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Grycikowa () 250 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki gotowane () 90 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 50 g (GLU PSZ, JAJ,) Buraczki gotowane () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grycikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Buraczki gotowane () 100 g Sałatka szwedzka () 100 g (GOR,) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grycikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Sałatka szwedzka () 100 g (GOR,) Buraczki gotowane () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ryżowa () 300 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez glutenu) 100 g (JAJ,) Sos jarzynowy (bez glutenu) () 80 ml (SEL,) Sałatka szwedzka () 100 g (GOR,) Buraczki gotowane () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-10 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa	
2024-03-06 środa	PD	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE,</u>) Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,</u>)		Mieszanka studencka 30 g (<u>OZI, ORZ,</u>) Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE,</u>)		
	Kolacja	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt 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>) Paszтет z soczewicy () 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<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>) Paszтет z soczewicy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Baton szynkowy z kurcząt 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb razowy pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Paszтет z soczewicy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Baton szynkowy z kurcząt 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb bezglutenowy 120 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g	
	PN		Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u>) Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE,</u>)				Wafle ryżowe 30 g Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE,</u>)
		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 %; Ener. z Bł.: 0.92 %; K: 270.25 mg;	Wartość energetyczna: 2070.07 kcal; Białko ogółem: 81.18 g; Tłuszcz: 59.07 g; Kw. tł. nasy.: 21.53 g; Węglowodany ogółem: 320.51 g; W tym cukry: 103.94 g; Błonnik pok.: 21.42 g; Sól: 5.41 g; WW: 29.93 Por; : 15.69 %; : 57.79 %; Ener. z T: 25.68 %; Ener. z Bł.: 2.07 %; K: 3506.77 mg;	Wartość energetyczna: 2901.88 kcal; Białko ogółem: 108.70 g; Tłuszcz: 85.91 g; Kw. tł. nasy.: 29.90 g; Węglowodany ogółem: 443.99 g; W tym cukry: 101.52 g; Błonnik pok.: 29.56 g; Sól: 9.59 g; WW: 41.48 Por; : 14.98 %; : 57.13 %; Ener. z T: 26.65 %; Ener. z Bł.: 2.04 %; K: 4334.08 mg;	Wartość energetyczna: 2829.25 kcal; Białko ogółem: 115.94 g; Tłuszcz: 81.13 g; Kw. tł. nasy.: 28.91 g; Węglowodany ogółem: 430.62 g; W tym cukry: 88.84 g; Błonnik pok.: 40.38 g; Sól: 10.36 g; WW: 39.08 Por; : 16.39 %; : 55.17 %; Ener. z T: 25.81 %; Ener. z Bł.: 2.85 %; K: 4775.16 mg;	Wartość energetyczna: 2248.10 kcal; Białko ogółem: 81.49 g; Tłuszcz: 56.40 g; Kw. tł. nasy.: 20.86 g; Węglowodany ogółem: 360.00 g; W tym cukry: 68.75 g; Błonnik pok.: 21.14 g; Sól: 5.79 g; WW: 33.86 Por; : 14.50 %; : 60.29 %; Ener. z T: 22.58 %; Ener. z Bł.: 1.88 %; K: 3819.83 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-10 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa	
2024-03-07 czwartek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kleik ryżowy na wodzie 200 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)	Zacierka na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Ser mozzarella 40 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Papryka świeża 80 g Roszponka 20 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Ser mozzarella 80 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Papryka świeża 80 g Roszponka 20 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 60g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Ser mozzarella 80 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Papryka świeża 80 g Roszponka 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Ser mozzarella 80 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Papryka świeża 80 g Roszponka 20 g Melon 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	Melon 150 g			
	Obiad	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Gołąbki z ryżem i wieprzowiną 150 g (<u>JAJ,</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Surówka z selera i marchwi () 50 g (<u>MLE, SEL,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 50 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Gołąbki z ryżem i wieprzowiną 300 g (<u>JAJ,</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Surówka z selera i marchwi () 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Gołąbki z ryżem i wieprzowiną 250 g (<u>JAJ,</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Surówka z selera i marchwi () 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez glutenu) () 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 180 g Pulpet drobiowy (bez glutenu) 100 g (<u>JAJ,</u>) Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g Surówka z selera i marchwi () 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Maślanka truskawkowa 100 ml (<u>MLE,</u>) Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)	Maślanka truskawkowa 150 ml (<u>MLE,</u>) Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)		
	Kolacja	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Makaron z serem 200 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Sos jogurtowy naturalny 80 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Makaron z serem 300 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Sos jogurtowy naturalny 80 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Makaron bezglutenowy z serem 300 g (<u>MLE,</u>) Sos jogurtowy naturalny 80 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-10 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2024-03-07 czwartek	PN	Bulka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)				Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 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: 2433.23 kcal; Białko ogółem: 95.10 g; Tłuszcz: 53.50 g; Kw. tł. nasy.: 16.06 g; Węglowodany ogółem: 404.97 g; W tym cukry: 102.67 g; Błonnik pok.: 27.19 g; Sól: 5.10 g; WW: 37.82 Por; : 15.63 %; : 62.11 %; Ener. z T: 19.79 %; Ener. z Bł.: 2.23 %; K: 4647.61 mg;	Wartość energetyczna: 3344.60 kcal; Białko ogółem: 139.30 g; Tłuszcz: 85.24 g; Kw. tł. nasy.: 23.91 g; Węglowodany ogółem: 522.20 g; W tym cukry: 119.01 g; Błonnik pok.: 37.98 g; Sól: 7.16 g; WW: 48.47 Por; : 16.66 %; : 57.91 %; Ener. z T: 22.94 %; Ener. z Bł.: 2.27 %; K: 5781.78 mg;	Wartość energetyczna: 3195.08 kcal; Białko ogółem: 135.31 g; Tłuszcz: 82.47 g; Kw. tł. nasy.: 23.12 g; Węglowodany ogółem: 494.92 g; W tym cukry: 110.69 g; Błonnik pok.: 41.59 g; Sól: 6.40 g; WW: 45.40 Por; : 16.94 %; : 56.75 %; Ener. z T: 23.23 %; Ener. z Bł.: 2.60 %; K: 5932.36 mg;	Wartość energetyczna: 2501.83 kcal; Białko ogółem: 106.76 g; Tłuszcz: 70.13 g; Kw. tł. nasy.: 17.38 g; Węglowodany ogółem: 369.09 g; W tym cukry: 89.26 g; Błonnik pok.: 24.95 g; Sól: 2.95 g; WW: 34.38 Por; : 17.07 %; : 55.02 %; Ener. z T: 25.23 %; Ener. z Bł.: 1.99 %; K: 3806.20 mg;
2024-03-08 piątek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kleik ryżowy na wodzie 200 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Kielki rzodkiewki 20 g Pomidor b/skórki 80 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Twarożek 80 g (<u>MLE,</u>) Kielki rzodkiewki 20 g Pomidor 80 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszeny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Twarożek 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Kielki rzodkiewki 20 g	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Wafle ryżowe 60 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Twarożek 80 g (<u>MLE,</u>) Kielki rzodkiewki 20 g Pomidor 80 g Pomarańcza 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	Pomarańcza 150 g			
	Obiad	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 90 g Łosoś pieczony 60 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 50 g Szpinak gotowany z olejem* 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem (bez glutenu) () 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy (bez glutenu) 80 ml (<u>MLE,</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Szpinak gotowany z olejem (bez glutenu)* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
	PD	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-10 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2024-03-08 piątek	Kolacja	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Suchary b/c 30 g (GLU PSZ. SOJ. MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 40 g (JAJ. MLE.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ. MLE.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Salata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ. MLE.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Surówka z rzodkwi i czarnuszki z natką pietruszki 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb bezglutenowy 120 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ. MLE.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Surówka z rzodkwi i czarnuszki z natką pietruszki 80 g Salata zielona 20 g
	PN		Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.) Biszkopty 30 g (GLU PSZ. JAJ. MLE. GLU JĘCZ.)			Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.)
		Wartość energetyczna: 1067.54 kcal; Białko ogółem: 23.52 g; Tłuszcz: 7.96 g; Kw. tł. nasy.: 0.25 g; Węglowodany ogółem: 226.17 g; W tym cukry: 44.06 g; Błonnik pok.: 4.93 g; Sól: 0.67 g; WW: 22.20 Por; : 8.81 %; : 82.90 %; Ener. z T: 6.71 %; Ener. z Bł.: 0.92 %; K: 287.24 mg;	Wartość energetyczna: 1925.97 kcal; Białko ogółem: 86.93 g; Tłuszcz: 48.52 g; Kw. tł. nasy.: 21.52 g; Węglowodany ogółem: 298.51 g; W tym cukry: 124.24 g; Błonnik pok.: 17.56 g; Sól: 3.99 g; WW: 28.21 Por; : 18.05 %; : 58.35 %; Ener. z T: 22.67 %; Ener. z Bł.: 1.82 %; K: 3163.71 mg;	Wartość energetyczna: 2750.84 kcal; Białko ogółem: 123.32 g; Tłuszcz: 70.52 g; Kw. tł. nasy.: 29.97 g; Węglowodany ogółem: 423.34 g; W tym cukry: 131.88 g; Błonnik pok.: 27.65 g; Sól: 7.17 g; WW: 39.65 Por; : 17.93 %; : 57.54 %; Ener. z T: 23.07 %; Ener. z Bł.: 2.01 %; K: 4565.19 mg;	Wartość energetyczna: 2597.77 kcal; Białko ogółem: 120.78 g; Tłuszcz: 76.82 g; Kw. tł. nasy.: 30.37 g; Węglowodany ogółem: 383.32 g; W tym cukry: 105.33 g; Błonnik pok.: 42.68 g; Sól: 7.33 g; WW: 34.19 Por; : 18.60 %; : 52.45 %; Ener. z T: 26.62 %; Ener. z Bł.: 3.29 %; K: 5105.20 mg;	Wartość energetyczna: 2370.86 kcal; Białko ogółem: 100.31 g; Tłuszcz: 74.03 g; Kw. tł. nasy.: 27.73 g; Węglowodany ogółem: 332.13 g; W tym cukry: 86.60 g; Błonnik pok.: 23.76 g; Sól: 3.57 g; WW: 30.84 Por; : 16.92 %; : 52.03 %; Ener. z T: 28.10 %; Ener. z Bł.: 2.00 %; K: 4120.79 mg;
2024-03-09 sobota	Śniadanie	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ. SOJ. MLE.)	Ryż na mleku 250 ml (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzo na 60 g Ser żółty 25 g (MLE.) Pomidor koktajlowy 80 g Mix sałat 20 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser żółty 25 g (MLE.) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzo na 60 g Pomidor koktajlowy 80 g Mix sałat 20 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser żółty 25 g (MLE.) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzo na 60 g Ketchup 20 g (SEL.) Pomidor koktajlowy 80 g Mix sałat 20 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor koktajlowy 80 g Mix sałat 20 g Jabłko 150 g
	II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (GLU PSZ. SOJ. MLE.) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Jabłko 150 g			

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-10 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa	
2024-03-09 sobota	Obiad	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami () 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza gryczana 90 g Gulasz wołowy 80 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza gryczana 180 g Gulasz wołowy 150 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grochowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza gryczana 180 g Gulasz wołowy 150 g (GLU PSZ.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Buraczki gotowane () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml (MLE, SEL.) Kasza gryczana 180 g Gulasz wołowy (bez glutenu) 150 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Buraczki gotowane () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.)		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	
Kolacja	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) 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 (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
PN		Bulka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)			Wafle ryżowe 30 g	
	Wartość energetyczna: 1139.04 kcal; Białko ogółem: 24.78 g; Tłuszcz: 7.87 g; Kw. tł. nasy.: 0.24 g; Węglowodany ogółem: 244.19 g; W tym cukry: 44.54 g; Błonnik pok.: 7.01 g; Sól: 0.70 g; WW: 23.82 Por; : 8.70 %; : 83.29 %; Ener. z T: 6.22 %; Ener. z Bł.: 1.23 %; K: 1056.18 mg;	Wartość energetyczna: 1834.97 kcal; Białko ogółem: 88.95 g; Tłuszcz: 58.34 g; Kw. tł. nasy.: 23.29 g; Węglowodany ogółem: 247.01 g; W tym cukry: 73.51 g; Błonnik pok.: 16.97 g; Sól: 6.01 g; WW: 23.08 Por; : 19.39 %; : 50.15 %; Ener. z T: 28.61 %; Ener. z Bł.: 1.85 %; K: 2985.63 mg;	Wartość energetyczna: 2629.10 kcal; Białko ogółem: 119.54 g; Tłuszcz: 76.50 g; Kw. tł. nasy.: 31.17 g; Węglowodany ogółem: 378.90 g; W tym cukry: 86.48 g; Błonnik pok.: 27.65 g; Sól: 8.99 g; WW: 35.14 Por; : 18.19 %; : 53.44 %; Ener. z T: 26.19 %; Ener. z Bł.: 2.10 %; K: 4043.56 mg;	Wartość energetyczna: 2576.73 kcal; Białko ogółem: 119.93 g; Tłuszcz: 84.30 g; Kw. tł. nasy.: 31.62 g; Węglowodany ogółem: 353.15 g; W tym cukry: 69.08 g; Błonnik pok.: 43.34 g; Sól: 10.24 g; WW: 31.07 Por; : 18.62 %; : 48.10 %; Ener. z T: 29.44 %; Ener. z Bł.: 3.36 %; K: 4295.37 mg;	Wartość energetyczna: 2256.46 kcal; Białko ogółem: 87.22 g; Tłuszcz: 65.59 g; Kw. tł. nasy.: 18.89 g; Węglowodany ogółem: 346.80 g; W tym cukry: 79.59 g; Błonnik pok.: 21.69 g; Sól: 6.47 g; WW: 32.59 Por; : 15.46 %; : 57.63 %; Ener. z T: 26.16 %; Ener. z Bł.: 1.92 %; K: 3417.33 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-10 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa	
2024-03-10 niedziela	Śniadanie	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLUOW,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Twarożek z koperkiem 40 g (MLE,) Baton szynkowy z kurcząt 25 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLUOW,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Twarożek ze słonecznikiem 80 g (MLE,) Baton szynkowy z kurcząt 25 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLUOW,) Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Twarożek ze słonecznikiem 80 g (MLE,) Baton szynkowy z kurcząt 25 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE,) Chleb bezglutenowy 120 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Twarożek ze słonecznikiem 80 g (MLE,) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g (SOJ, SEL,) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Banan 150 g	
	II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Banan 150 g				
	Obiad	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml (SEL,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 250 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki gotowane () 90 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki gotowane () 180 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Surówka Coleslaw () 100 g (JAJ, MLE, GOR,) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem (bez glutenu) () 300 ml (SEL,) Ziemniaki gotowane () 180 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Surówka Coleslaw () 100 g (JAJ, MLE, GOR,) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml		
	PD	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 200 ml				
	Kolacja	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Dżem 25 g 1 szt Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g (SOJ,) Papryka świeża 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Dżem 25 g 1 szt Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ,) Papryka świeża 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Dżem 25 g 1 szt Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ,) Papryka świeża 80 g Rukola 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 (MLE,) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ,) Dżem 25 g 1 szt Papryka świeża 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Rukola 20 g	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-10 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2024-03-10 niedziela	PN	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 1065.96 kcal; Białko ogółem: 22.86 g; Tłuszcz: 7.83 g; Kw. tł. nasy.: 0.25 g; Węglowodany ogółem: 226.66 g; W tym cukry: 44.09 g; Błonnik pok.: 4.91 g; Sól: 0.64 g; WW: 22.27 Por; : 8.58 %; : 83.21 %; Ener. z T: 6.61 %; Ener. z Bł.: 0.92 %; K: 270.25 mg;	Wartość energetyczna: 1733.35 kcal; Białko ogółem: 76.18 g; Tłuszcz: 41.72 g; Kw. tł. nasy.: 15.61 g; Węglowodany ogółem: 271.80 g; W tym cukry: 127.55 g; Błonnik pok.: 16.99 g; Sól: 3.83 g; WW: 25.66 Por; : 17.58 %; : 58.80 %; Ener. z T: 21.66 %; Ener. z Bł.: 1.96 %; K: 3283.83 mg;	Wartość energetyczna: 2598.20 kcal; Białko ogółem: 111.59 g; Tłuszcz: 66.88 g; Kw. tł. nasy.: 25.45 g; Węglowodany ogółem: 400.99 g; W tym cukry: 140.06 g; Błonnik pok.: 27.66 g; Sól: 7.30 g; WW: 37.54 Por; : 17.18 %; : 57.48 %; Ener. z T: 23.17 %; Ener. z Bł.: 2.13 %; K: 4537.69 mg;	Wartość energetyczna: 2486.02 kcal; Białko ogółem: 109.77 g; Tłuszcz: 67.73 g; Kw. tł. nasy.: 25.50 g; Węglowodany ogółem: 380.94 g; W tym cukry: 134.09 g; Błonnik pok.: 43.56 g; Sól: 6.86 g; WW: 33.99 Por; : 17.66 %; : 54.28 %; Ener. z T: 24.52 %; Ener. z Bł.: 3.50 %; K: 5152.26 mg;	Wartość energetyczna: 2397.27 kcal; Białko ogółem: 94.22 g; Tłuszcz: 71.91 g; Kw. tł. nasy.: 24.79 g; Węglowodany ogółem: 351.00 g; W tym cukry: 112.62 g; Błonnik pok.: 21.88 g; Sól: 4.09 g; WW: 33.10 Por; : 15.72 %; : 54.92 %; Ener. z T: 27.00 %; Ener. z Bł.: 1.83 %; K: 4417.22 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-10 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
2024-03-04 poniedziałek	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 60g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Hummus 80 g (SEZ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Kiwi 1 szt 1 szt	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Dżem 25 g 1 szt	Platki jęczmienne na mleku 250 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor b/skórki 80 g Jabłko pieczone 150 g
	II ŚN			Jabłko pieczone 150 g		
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Surówka z marchwi z olejem () 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml (SEL.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Brokułowa z ryżem () 250 ml (MLE, SEL.) Gulasz warzywny z tofu dieta* 80 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 90 g Surówka z marchwi z olejem () 50 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 50 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Brokułowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Surówka z marchwi z olejem () 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Brokułowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Ziemniaki gotowane () 180 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD		Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)	Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.) Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.)		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 80 g (RYB, MLE.) Ser żółty 25 g (MLE.) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 80 g (RYB, MLE.) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 25 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 50 g (RYB, MLE.) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 30 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 80 g (RYB, MLE.) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 30 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 80 g (RYB, MLE.) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 25 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-10 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	
2024-03-04 poniedziałek	PN	Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt	Dżem 25 g 1 szt Wafle ryżowe 30 g		Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2542.60 kcal; Białko ogółem: 85.93 g; Tłuszcz: 87.56 g; Kw. tł. nasy.: 28.86 g; Węglowodany ogółem: 366.04 g; W tym cukry: 89.06 g; Błonnik pok.: 40.91 g; Sól: 8.40 g; WW: 32.73 Por; : 13.52 %; : 51.15 %; Ener. z T: 30.99 %; Ener. z Bł.: 3.22 %; K: 4560.01 mg;	Wartość energetyczna: 2307.37 kcal; Białko ogółem: 96.32 g; Tłuszcz: 50.46 g; Kw. tł. nasy.: 20.55 g; Węglowodany ogółem: 380.39 g; W tym cukry: 85.58 g; Błonnik pok.: 27.44 g; Sól: 7.49 g; WW: 35.43 Por; : 16.70 %; : 61.19 %; Ener. z T: 19.68 %; Ener. z Bł.: 2.38 %; K: 3603.73 mg;	Wartość energetyczna: 1642.56 kcal; Białko ogółem: 69.07 g; Tłuszcz: 40.22 g; Kw. tł. nasy.: 15.87 g; Węglowodany ogółem: 259.18 g; W tym cukry: 83.98 g; Błonnik pok.: 20.34 g; Sól: 5.23 g; WW: 24.00 Por; : 16.82 %; : 58.16 %; Ener. z T: 22.04 %; Ener. z Bł.: 2.48 %; K: 3057.63 mg;	Wartość energetyczna: 2471.65 kcal; Białko ogółem: 97.26 g; Tłuszcz: 61.61 g; Kw. tł. nasy.: 24.07 g; Węglowodany ogółem: 395.83 g; W tym cukry: 97.80 g; Błonnik pok.: 33.13 g; Sól: 9.37 g; WW: 36.37 Por; : 15.74 %; : 58.70 %; Ener. z T: 22.43 %; Ener. z Bł.: 2.68 %; K: 4395.13 mg;	Wartość energetyczna: 2247.69 kcal; Białko ogółem: 100.20 g; Tłuszcz: 47.82 g; Kw. tł. nasy.: 16.92 g; Węglowodany ogółem: 366.74 g; W tym cukry: 85.54 g; Błonnik pok.: 28.49 g; Sól: 7.90 g; WW: 33.96 Por; : 17.83 %; : 60.19 %; Ener. z T: 19.15 %; Ener. z Bł.: 2.53 %; K: 4244.10 mg;	
2024-03-05 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Hummus 60 g (SEZ.) Rukola 20 g Pomidor 80 g Banan 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Pomidor b/skórki 80 g Rukola 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor b/skórki 80 g Rukola 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 25 g (może zawierać: MLE, GOR.) Rukola 20 g Pomidor b/skórki 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Banan 150 g	
	II ŚN			Banan 150 g			
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron ze szpinakiem i serem żółtym * 300 g (GLU PSZ, MLE.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Solferino () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Dyńia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Solferino () 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 90 g (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Solferino () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Dyńia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml		
	PD		Jogurt brzoskwiniowy 150g 1 szt (MLE.)	Jogurt brzoskwiniowy 150g 1 szt (MLE.) Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.)			

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-10 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
2024-03-05 wtorek	Kolacja Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Paszтет sojowy z pomidorami 100 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Naleśniki z serem 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Naleśniki z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt 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>) Galaretka drobiowa z udźca kurczaka () 200 g (<u>SEL.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt			
	Wartość energetyczna: 2679.73 kcal; Białko ogółem: 79.02 g; Tłuszcz: 98.43 g; Kw. tł. nasy.: 27.69 g; Węglowodany ogółem: 378.11 g; W tym cukry: 97.42 g; Błonnik pok.: 33.59 g; Sól: 8.97 g; WW: 34.49 Por; : 11.80 %; : 51.43 %; Ener. z T: 33.06 %; Ener. z Bł.: 2.51 %; K: 3241.70 mg;	Wartość energetyczna: 2487.92 kcal; Białko ogółem: 112.68 g; Tłuszcz: 53.15 g; Kw. tł. nasy.: 22.79 g; Węglowodany ogółem: 393.62 g; W tym cukry: 120.45 g; Błonnik pok.: 19.23 g; Sól: 4.90 g; WW: 37.57 Por; : 18.12 %; : 60.19 %; Ener. z T: 19.23 %; Ener. z Bł.: 1.55 %; K: 3931.95 mg;	Wartość energetyczna: 2206.72 kcal; Białko ogółem: 93.97 g; Tłuszcz: 47.82 g; Kw. tł. nasy.: 16.62 g; Węglowodany ogółem: 354.78 g; W tym cukry: 141.08 g; Błonnik pok.: 18.68 g; Sól: 3.08 g; WW: 33.74 Por; : 17.03 %; : 60.92 %; Ener. z T: 19.50 %; Ener. z Bł.: 1.69 %; K: 3660.72 mg;	Wartość energetyczna: 3040.93 kcal; Białko ogółem: 133.15 g; Tłuszcz: 68.41 g; Kw. tł. nasy.: 23.70 g; Węglowodany ogółem: 478.82 g; W tym cukry: 158.70 g; Błonnik pok.: 25.91 g; Sól: 4.54 g; WW: 45.40 Por; : 17.51 %; : 59.58 %; Ener. z T: 20.25 %; Ener. z Bł.: 1.70 %; K: 4633.76 mg;	Wartość energetyczna: 2359.54 kcal; Białko ogółem: 115.02 g; Tłuszcz: 44.50 g; Kw. tł. nasy.: 16.11 g; Węglowodany ogółem: 381.55 g; W tym cukry: 108.41 g; Błonnik pok.: 24.11 g; Sól: 5.53 g; WW: 35.84 Por; : 19.50 %; : 60.59 %; Ener. z T: 16.98 %; Ener. z Bł.: 2.04 %; K: 4571.86 mg;
2024-03-06 środa	Śniadanie Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Rzepa biała 80 g Mix sałat 20 g Gruszka 1szt. 150 g	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g (<u>SOJ.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>)	Platki owsiane na mleku 250 ml (<u>MLE, GLU OW.</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>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Mix sałat 20 g Pomidor b/skórki 80 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Mix sałat 20 g Pomidor b/skórki 80 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g (<u>SOJ.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (<u>SOJ.</u>) Mix sałat 20 g Pomidor b/skórki 80 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	II ŚN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt		
Obiad	Grycikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kotlety gryczane z ciecierz. () 300 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane () 100 g Sałatka szwedzka () 100 g (<u>GOR.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grycikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grycikowa () 250 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 90 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grycikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-10 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
2024-03-06 środa	PD		Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>)	Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>) Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>)		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Paszтет z soczewicy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Sałata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 80 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Baton szynkowy z kurcząt 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) 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>) Pomidorki koktajlowe 50 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Baton szynkowy z kurcząt 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pomidor koktajlowy 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Pasta z białek z koperkiem 80 g (<u>JAJ, MLE</u>) Baton szynkowy z kurcząt 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>) Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE</u>)	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>) Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE</u>)		
	Wartość energetyczna: 3133.83 kcal; Białko ogółem: 98.38 g; Tłuszcz: 118.77 g; Kw. tł. nasy.: 34.76 g; Węglowodany ogółem: 434.53 g; W tym cukry: 82.14 g; Błonnik pok.: 42.98 g; Sól: 8.52 g; WW: 39.12 Por; : 12.56 %; : 49.98 %; Ener. z T: 34.11 %; Ener. z Bł.: 2.74 %; K: 3230.00 mg;	Wartość energetyczna: 2456.32 kcal; Białko ogółem: 98.90 g; Tłuszcz: 65.26 g; Kw. tł. nasy.: 22.85 g; Węglowodany ogółem: 379.45 g; W tym cukry: 83.71 g; Błonnik pok.: 23.62 g; Sól: 7.90 g; WW: 35.58 Por; : 16.10 %; : 57.95 %; Ener. z T: 23.91 %; Ener. z Bł.: 1.92 %; K: 3591.30 mg;	Wartość energetyczna: 1957.10 kcal; Białko ogółem: 81.71 g; Tłuszcz: 46.25 g; Kw. tł. nasy.: 17.24 g; Węglowodany ogółem: 311.98 g; W tym cukry: 94.59 g; Błonnik pok.: 20.03 g; Sól: 5.67 g; WW: 29.19 Por; : 16.70 %; : 59.67 %; Ener. z T: 21.27 %; Ener. z Bł.: 2.05 %; K: 3401.73 mg;	Wartość energetyczna: 2652.19 kcal; Białko ogółem: 105.59 g; Tłuszcz: 61.28 g; Kw. tł. nasy.: 24.61 g; Węglowodany ogółem: 431.62 g; W tym cukry: 98.37 g; Błonnik pok.: 27.84 g; Sól: 8.53 g; WW: 40.37 Por; : 15.93 %; : 60.90 %; Ener. z T: 20.80 %; Ener. z Bł.: 2.10 %; K: 4415.77 mg;	Wartość energetyczna: 2401.78 kcal; Białko ogółem: 109.64 g; Tłuszcz: 55.22 g; Kw. tł. nasy.: 19.32 g; Węglowodany ogółem: 378.18 g; W tym cukry: 75.44 g; Błonnik pok.: 25.71 g; Sól: 7.59 g; WW: 35.20 Por; : 18.26 %; : 58.70 %; Ener. z T: 20.69 %; Ener. z Bł.: 2.14 %; K: 4419.02 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-10 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych
Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 60g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Ser mozzarella 80 g (<u>MLE,</u>) Hummus 50 g (<u>SEZ,</u>) Papryka świeża 80 g Rozszponka 20 g Melon 150 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g	Zacierka na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Ser mozzarella 40 g (<u>MLE,</u>) Rozszponka 20 g Pomidor 80 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Ser mozzarella 80 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor 80 g Rozszponka 20 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor b/skórki 80 g Rozszponka 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
II ŚN		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Melon 150 g	
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Risotto wegetariańskie* 300 g (<u>SEL,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Surówka z selera i marchwi () 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 180 g Schab gotowany 100 g Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 150 g (<u>SEL,</u>) Surówka z selera i marchwi () 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (<u>SEL,</u>) Surówka z selera i marchwi () 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
PD		Maślanka truskawkowa 150 ml (<u>MLE,</u>)	Maślanka truskawkowa 100 ml (<u>MLE,</u>) Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)	Maślanka truskawkowa 150 ml (<u>MLE,</u>) Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)	
Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Makaron z serem 300 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Sos jogurtowy naturalny 80 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 75 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Makaron z serem 150 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Sos jogurtowy naturalny 50 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek () z/c 50 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Makaron z serem 300 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Sos jogurtowy naturalny 80 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Miód (25g) 1 szt Salata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-10 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
2024-03-07 czwartek	PN	Bułka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)				
		Wartość energetyczna: 2853.35 kcal; Białko ogółem: 106.22 g; Tłuszcz: 80.36 g; Kw. tł. nasy.: 19.26 g; Węglowodany ogółem: 437.34 g; W tym cukry: 103.70 g; Błonnik pok.: 33.97 g; Sól: 5.78 g; WW: 40.33 Por; : 14.89 %; : 56.55 %; Ener. z T: 25.35 %; Ener. z Bł.: 2.38 %; K: 4058.94 mg;	Wartość energetyczna: 2692.61 kcal; Białko ogółem: 127.07 g; Tłuszcz: 64.37 g; Kw. tł. nasy.: 23.93 g; Węglowodany ogółem: 408.84 g; W tym cukry: 78.92 g; Błonnik pok.: 18.69 g; Sól: 7.54 g; WW: 39.03 Por; : 18.88 %; : 57.96 %; Ener. z T: 21.52 %; Ener. z Bł.: 1.39 %; K: 3348.81 mg;	Wartość energetyczna: 2041.23 kcal; Białko ogółem: 81.09 g; Tłuszcz: 47.67 g; Kw. tł. nasy.: 14.13 g; Węglowodany ogółem: 331.50 g; W tym cukry: 91.44 g; Błonnik pok.: 21.08 g; Sól: 4.21 g; WW: 31.03 Por; : 15.89 %; : 60.83 %; Ener. z T: 21.02 %; Ener. z Bł.: 2.07 %; K: 3097.59 mg;	Wartość energetyczna: 3107.53 kcal; Białko ogółem: 129.14 g; Tłuszcz: 82.30 g; Kw. tł. nasy.: 22.51 g; Węglowodany ogółem: 475.96 g; W tym cukry: 108.01 g; Błonnik pok.: 30.14 g; Sól: 6.05 g; WW: 44.54 Por; : 16.62 %; : 57.39 %; Ener. z T: 23.84 %; Ener. z Bł.: 1.94 %; K: 4146.23 mg;	Wartość energetyczna: 2676.65 kcal; Białko ogółem: 107.19 g; Tłuszcz: 58.56 g; Kw. tł. nasy.: 16.82 g; Węglowodany ogółem: 439.13 g; W tym cukry: 85.15 g; Błonnik pok.: 22.24 g; Sól: 7.53 g; WW: 41.77 Por; : 16.02 %; : 62.30 %; Ener. z T: 19.69 %; Ener. z Bł.: 1.66 %; K: 3708.74 mg;
2024-03-08 piątek	Śniadanie	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Twarożek 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Kielki rzodkiewki 20 g Pomarańcza 150 g	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Twarożek 80 g (<u>MLE,</u>)	Platki pszenne na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Twarożek 30 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Twarożek 80 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	II ŚN		Banan 150 g	Pomarańcza 150 g		
	Obiad	Dyniowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z makaronem () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 90 g Łosoś pieczony 60 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 40 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD		Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE,</u>) Wafle ryżowe 30 g	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-10 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
2024-03-08 piątek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE.</u>) Surówka z rzodkwi i czarnuszki z natką pietruszki 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 30 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z białek z koperkiem 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>) Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u>)	Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u>)	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>) Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u>)		
		Wartość energetyczna: 2631.57 kcal; Białko ogółem: 120.45 g; Tłuszcz: 75.56 g; Kw. tł. nasy.: 30.27 g; Węglowodany ogółem: 389.76 g; W tym cukry: 102.79 g; Błonnik pok.: 32.99 g; Sól: 7.49 g; WW: 35.74 Por; : 18.31 %; : 54.23 %; Ener. z T: 25.84 %; Ener. z Bł.: 2.51 %; K: 4643.10 mg;	Wartość energetyczna: 2653.27 kcal; Białko ogółem: 121.86 g; Tłuszcz: 57.93 g; Kw. tł. nasy.: 24.19 g; Węglowodany ogółem: 427.66 g; W tym cukry: 129.44 g; Błonnik pok.: 21.72 g; Sól: 5.04 g; WW: 40.82 Por; : 18.37 %; : 61.20 %; Ener. z T: 19.65 %; Ener. z Bł.: 1.64 %; K: 4345.68 mg;	Wartość energetyczna: 1778.96 kcal; Białko ogółem: 75.15 g; Tłuszcz: 43.20 g; Kw. tł. nasy.: 19.71 g; Węglowodany ogółem: 285.17 g; W tym cukry: 117.44 g; Błonnik pok.: 15.41 g; Sól: 3.85 g; WW: 27.13 Por; : 16.90 %; : 60.66 %; Ener. z T: 21.86 %; Ener. z Bł.: 1.73 %; K: 2868.81 mg;	Wartość energetyczna: 2687.08 kcal; Białko ogółem: 121.37 g; Tłuszcz: 69.48 g; Kw. tł. nasy.: 29.80 g; Węglowodany ogółem: 410.81 g; W tym cukry: 123.49 g; Błonnik pok.: 24.62 g; Sól: 7.16 g; WW: 38.77 Por; : 18.07 %; : 57.49 %; Ener. z T: 23.27 %; Ener. z Bł.: 1.83 %; K: 4244.10 mg;	Wartość energetyczna: 2729.66 kcal; Białko ogółem: 128.52 g; Tłuszcz: 80.74 g; Kw. tł. nasy.: 31.66 g; Węglowodany ogółem: 392.66 g; W tym cukry: 107.44 g; Błonnik pok.: 28.12 g; Sól: 6.55 g; WW: 36.47 Por; : 18.83 %; : 53.42 %; Ener. z T: 26.62 %; Ener. z Bł.: 2.06 %; K: 4757.90 mg;
2024-03-09 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasztecik sojowy z pomidorami 80 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Pomidor koktajlowy 80 g Mix салат 20 g Jabłko 150 g	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt	Ryż na mleku 250 ml (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 25 g (<u>SOJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidorki koktajlowe 80 g Mix салат 20 g	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor koktajlowy 80 g Mix салат 20 g	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Mix салат 20 g Pomidor b/skórki 80 g Jabłko pieczone 150 g
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g				

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-10 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	
2024-03-09 sobota	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza gryczana 180 g Gulasz sojowy z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Buraczki gotowane () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Selerowa z ziemniakami - dieta () 250 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 90 g (<u>GLU JEĆZ.</u>) Gulasz wołowy 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JEĆZ.</u>) Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)				
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) 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 (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) 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 (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) 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 (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Bulka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)				
		Wartość energetyczna: 2527.83 kcal; Białko ogółem: 105.21 g; Tłuszcz: 73.67 g; Kw. tł. nasy.: 22.31 g; Węglowodany ogółem: 373.45 g; W tym cukry: 70.26 g; Błonnik pok.: 45.40 g; Sól: 9.13 g; WW: 32.80 Por; : 16.65 %; : 51.91 %; Ener. z T: 26.23 %; Ener. z Bł.: 3.59 %; K: 3287.52 mg;	Wartość energetyczna: 2504.71 kcal; Białko ogółem: 104.85 g; Tłuszcz: 67.51 g; Kw. tł. nasy.: 22.07 g; Węglowodany ogółem: 393.71 g; W tym cukry: 86.75 g; Błonnik pok.: 26.55 g; Sól: 7.68 g; WW: 36.88 Por; : 16.74 %; : 58.64 %; Ener. z T: 24.26 %; Ener. z Bł.: 2.12 %; K: 3296.30 mg;	Wartość energetyczna: 1597.52 kcal; Białko ogółem: 76.15 g; Tłuszcz: 35.72 g; Kw. tł. nasy.: 12.04 g; Węglowodany ogółem: 257.59 g; W tym cukry: 83.64 g; Błonnik pok.: 18.74 g; Sól: 4.99 g; WW: 24.04 Por; : 19.07 %; : 59.80 %; Ener. z T: 20.12 %; Ener. z Bł.: 2.35 %; K: 3011.39 mg;	Wartość energetyczna: 2391.37 kcal; Białko ogółem: 107.61 g; Tłuszcz: 55.30 g; Kw. tł. nasy.: 20.22 g; Węglowodany ogółem: 390.86 g; W tym cukry: 96.74 g; Błonnik pok.: 29.77 g; Sól: 8.62 g; WW: 36.23 Por; : 18.00 %; : 60.40 %; Ener. z T: 20.81 %; Ener. z Bł.: 2.49 %; K: 4024.94 mg;	Wartość energetyczna: 2362.06 kcal; Białko ogółem: 106.00 g; Tłuszcz: 54.11 g; Kw. tł. nasy.: 18.82 g; Węglowodany ogółem: 385.75 g; W tym cukry: 89.28 g; Błonnik pok.: 24.53 g; Sól: 7.16 g; WW: 36.26 Por; : 17.95 %; : 61.17 %; Ener. z T: 20.62 %; Ener. z Bł.: 2.08 %; K: 3785.94 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-10 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	
2024-03-10 niedziela	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek ze słonecznikiem 80 g (MLE.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Rzodkiew biała 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Banan 150 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek 80 g (MLE.) Baton szynkowy z kurcząt 25 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU OW.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 40 g (MLE.) Baton szynkowy z kurcząt 25 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE.) Baton szynkowy z kurcząt 25 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE.) Baton szynkowy z kurcząt 25 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Banan 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
	II ŚN			Banan 150 g			
	Obiad	Ryżowa () 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Kotlety sojowe 100 g (SOJ.) Surówka Coleslaw () 100 g (JAJ, MLE, GOR.) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 130 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 250 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 90 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 130 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml		
	PD		Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 200 ml				
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Dżem 25 g 1 szt Papryka świeża 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g (SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-10 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
2024-03-10 niedziela	PN	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2258.28 kcal; Białko ogółem: 92.92 g; Tłuszcz: 51.78 g; Kw. tł. nasy.: 24.15 g; Węglowodany ogółem: 368.88 g; W tym cukry: 114.91 g; Błonnik pok.: 42.56 g; Sól: 6.14 g; WW: 32.83 Por; : 16.46 %; : 57.80 %; Ener. z T: 20.64 %; Ener. z Bł.: 3.77 %; K: 4163.77 mg;	Wartość energetyczna: 2555.46 kcal; Białko ogółem: 108.80 g; Tłuszcz: 64.83 g; Kw. tł. nasy.: 25.00 g; Węglowodany ogółem: 397.44 g; W tym cukry: 137.82 g; Błonnik pok.: 26.13 g; Sól: 6.43 g; WW: 37.28 Por; : 17.03 %; : 58.12 %; Ener. z T: 22.83 %; Ener. z Bł.: 2.05 %; K: 4278.23 mg;	Wartość energetyczna: 1718.85 kcal; Białko ogółem: 75.70 g; Tłuszcz: 41.41 g; Kw. tł. nasy.: 15.56 g; Węglowodany ogółem: 268.95 g; W tym cukry: 125.51 g; Błonnik pok.: 16.10 g; Sól: 3.83 g; WW: 25.44 Por; : 17.62 %; : 58.84 %; Ener. z T: 21.68 %; Ener. z Bł.: 1.87 %; K: 3277.21 mg;	Wartość energetyczna: 2497.13 kcal; Białko ogółem: 110.15 g; Tłuszcz: 60.68 g; Kw. tł. nasy.: 24.82 g; Węglowodany ogółem: 389.91 g; W tym cukry: 132.04 g; Błonnik pok.: 25.96 g; Sól: 7.37 g; WW: 36.51 Por; : 17.64 %; : 58.30 %; Ener. z T: 21.87 %; Ener. z Bł.: 2.08 %; K: 4559.29 mg;	Wartość energetyczna: 2364.20 kcal; Białko ogółem: 111.98 g; Tłuszcz: 60.67 g; Kw. tł. nasy.: 24.65 g; Węglowodany ogółem: 354.25 g; W tym cukry: 106.80 g; Błonnik pok.: 24.15 g; Sól: 6.86 g; WW: 33.12 Por; : 18.95 %; : 55.85 %; Ener. z T: 23.10 %; Ener. z Bł.: 2.04 %; K: 4635.94 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,