

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-24 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-03-18 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka graham-pszena 60g 1 szt (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka graham-pszena 60g 1 szt (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka graham-pszena 60g 1 szt (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 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 Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE,) 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 Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka graham-pszena 60g 1 szt (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE,) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g
	II ŚN	Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por				
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, SEL,) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem żółtym* 300 g (GLU PSZ, MLE,) Surówka z marchwi z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL,) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			Dyniowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kopytka ziemniaczane () 300 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ,) Surówka z marchwi z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL,) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
PD	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (MLE,) Mieszanka studencka 30 g (OZI, ORZ,)			Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (MLE,) Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Serek a'la fromage z ziołami 40 g (MLE,) Sałata zielona 20 g

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-24 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-03-18 poniedziałek	Kolacja	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g (SOJ, SEL.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor koktajlowy 80 g Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	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 pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g (SOJ, SEL.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor koktajlowy 80 g Sałata zielona 20 g Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	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 pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g (SOJ, SEL.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor koktajlowy 80 g Sałata zielona 20 g Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	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 pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g (SOJ, SEL.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 20 g Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor koktajlowy 80 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g (SOJ, SEL.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 20 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor koktajlowy 80 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g				
		Wartość energetyczna: 2546.85 kcal; Białko ogółem: 88.59 g; Tłuszcz: 74.18 g; Kw. tł. nasy.: 27.37 g; Węglowodany ogółem: 392.31 g; W tym cukry: 90.66 g; Błonnik pok.: 45.95 g; Sól: 8.67 g; WW: 34.73 Por.; : 13.91 %; : 54.40 %; Ener. z T: 26.21 %; Ener. z Bł.: 3.61 %; K: 3866.01 mg;	Wartość energetyczna: 2886.85 kcal; Białko ogółem: 99.45 g; Tłuszcz: 86.91 g; Kw. tł. nasy.: 29.75 g; Węglowodany ogółem: 440.37 g; W tym cukry: 115.66 g; Błonnik pok.: 45.99 g; Sól: 8.89 g; WW: 39.55 Por.; : 13.78 %; : 54.64 %; Ener. z T: 27.09 %; Ener. z Bł.: 3.19 %; K: 4149.94 mg;	Wartość energetyczna: 2910.35 kcal; Białko ogółem: 100.75 g; Tłuszcz: 86.81 g; Kw. tł. nasy.: 29.74 g; Węglowodany ogółem: 443.62 g; W tym cukry: 115.46 g; Błonnik pok.: 42.69 g; Sól: 8.80 g; WW: 40.20 Por.; : 13.85 %; : 55.10 %; Ener. z T: 26.84 %; Ener. z Bł.: 2.93 %; K: 4066.44 mg;	Wartość energetyczna: 2808.51 kcal; Białko ogółem: 87.83 g; Tłuszcz: 60.61 g; Kw. tł. nasy.: 23.21 g; Węglowodany ogółem: 498.37 g; W tym cukry: 121.13 g; Błonnik pok.: 37.11 g; Sól: 9.69 g; WW: 46.20 Por.; : 12.51 %; : 65.69 %; Ener. z T: 19.42 %; Ener. z Bł.: 2.64 %; K: 5018.28 mg;	Wartość energetyczna: 2303.16 kcal; Białko ogółem: 100.16 g; Tłuszcz: 59.91 g; Kw. tł. nasy.: 25.35 g; Węglowodany ogółem: 348.93 g; W tym cukry: 58.15 g; Błonnik pok.: 44.41 g; Sól: 8.35 g; WW: 30.42 Por.; : 17.40 %; : 52.89 %; Ener. z T: 23.41 %; Ener. z Bł.: 3.86 %; K: 4046.41 mg;
2024-03-19 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek z koperkiem 50 g (MLE.) Papryka świeża 80 g Rukola 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek z koperkiem 50 g (MLE.) Papryka świeża 80 g Rukola 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek z koperkiem 50 g (MLE.) Papryka świeża 80 g Rukola 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, 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.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek z koperkiem 50 g (MLE.) Papryka świeża 80 g Rukola 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek z koperkiem 50 g (MLE.) Papryka świeża 80 g Rukola 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
			Wartość energetyczna: 2546.85 kcal; Białko ogółem: 88.59 g; Tłuszcz: 74.18 g; Kw. tł. nasy.: 27.37 g; Węglowodany ogółem: 392.31 g; W tym cukry: 90.66 g; Błonnik pok.: 45.95 g; Sól: 8.67 g; WW: 34.73 Por.; : 13.91 %; : 54.40 %; Ener. z T: 26.21 %; Ener. z Bł.: 3.61 %; K: 3866.01 mg;	Wartość energetyczna: 2886.85 kcal; Białko ogółem: 99.45 g; Tłuszcz: 86.91 g; Kw. tł. nasy.: 29.75 g; Węglowodany ogółem: 440.37 g; W tym cukry: 115.66 g; Błonnik pok.: 45.99 g; Sól: 8.89 g; WW: 39.55 Por.; : 13.78 %; : 54.64 %; Ener. z T: 27.09 %; Ener. z Bł.: 3.19 %; K: 4149.94 mg;	Wartość energetyczna: 2910.35 kcal; Białko ogółem: 100.75 g; Tłuszcz: 86.81 g; Kw. tł. nasy.: 29.74 g; Węglowodany ogółem: 443.62 g; W tym cukry: 115.46 g; Błonnik pok.: 42.69 g; Sól: 8.80 g; WW: 40.20 Por.; : 13.85 %; : 55.10 %; Ener. z T: 26.84 %; Ener. z Bł.: 2.93 %; K: 4066.44 mg;	Wartość energetyczna: 2808.51 kcal; Białko ogółem: 87.83 g; Tłuszcz: 60.61 g; Kw. tł. nasy.: 23.21 g; Węglowodany ogółem: 498.37 g; W tym cukry: 121.13 g; Błonnik pok.: 37.11 g; Sól: 9.69 g; WW: 46.20 Por.; : 12.51 %; : 65.69 %; Ener. z T: 19.42 %; Ener. z Bł.: 2.64 %; K: 5018.28 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-24 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-03-19 wtorek	II ŚN		Banan 150 g			Jabłko 150 g
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza bulgur 180 g (GLU PSZ.) Karczek pieczony 100 g (GLU PSZ.) Sos meksykański 80 g (GLU PSZ.) Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (SEL.) Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Karczek pieczony 100 g (GLU PSZ.) Sos meksykański 80 g (GLU PSZ.) Kasza bulgur 180 g (GLU PSZ.) Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (SEL.) Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml		Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (SEL.) Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza bulgur 180 g (GLU PSZ.) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (SEL.) Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD		Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.)			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Kiełbasa Krakowska drobiowa grubo rozdrobniona, wędzona parzona 20 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR.) Sałata zielona 20 g
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/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 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 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Galaretki drobiowa z udźca kurczaka () 200 g (SEL.) 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 owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (SOJ.) Sałata zielona 5 g

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-24 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-03-19 wtorek		Wartość energetyczna: 2464.71 kcal; Białko ogółem: 106.59 g; Tłuszcz: 68.07 g; Kw. tł. nasy.: 27.48 g; Węglowodany ogółem: 369.24 g; W tym cukry: 91.45 g; Błonnik pok.: 39.06 g; Sól: 9.08 g; WW: 33.09 Por; : 17.30 %; : 53.59 %; Ener. z T: 24.86 %; Ener. z Bł.: 3.17 %; K: 4520.47 mg;	Wartość energetyczna: 2635.13 kcal; Białko ogółem: 109.29 g; Tłuszcz: 71.12 g; Kw. tł. nasy.: 27.48 g; Węglowodany ogółem: 401.72 g; W tym cukry: 99.93 g; Błonnik pok.: 39.06 g; Sól: 9.27 g; WW: 36.34 Por; : 16.59 %; : 55.05 %; Ener. z T: 24.29 %; Ener. z Bł.: 2.96 %; K: 4520.64 mg;	Wartość energetyczna: 2624.33 kcal; Białko ogółem: 109.37 g; Tłuszcz: 71.28 g; Kw. tł. nasy.: 27.48 g; Węglowodany ogółem: 399.68 g; W tym cukry: 100.57 g; Błonnik pok.: 41.10 g; Sól: 9.09 g; WW: 35.94 Por; : 16.67 %; : 54.66 %; Ener. z T: 24.45 %; Ener. z Bł.: 3.13 %; K: 4632.24 mg;	Wartość energetyczna: 2476.37 kcal; Białko ogółem: 110.53 g; Tłuszcz: 51.35 g; Kw. tł. nasy.: 21.49 g; Węglowodany ogółem: 408.17 g; W tym cukry: 98.62 g; Błonnik pok.: 35.41 g; Sól: 7.52 g; WW: 37.38 Por; : 17.85 %; : 60.21 %; Ener. z T: 18.66 %; Ener. z Bł.: 2.86 %; K: 4776.04 mg;	Wartość energetyczna: 2241.13 kcal; Białko ogółem: 113.05 g; Tłuszcz: 57.55 g; Kw. tł. nasy.: 25.75 g; Węglowodany ogółem: 338.46 g; W tym cukry: 58.79 g; Błonnik pok.: 49.84 g; Sól: 10.29 g; WW: 28.98 Por; : 20.18 %; : 51.51 %; Ener. z T: 23.11 %; Ener. z Bł.: 4.45 %; K: 4392.84 mg;
2024-03-20 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) 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.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 80 g (RYB.) Baton szynkowy z kurcząt 25 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor koktajlowy 80 g Roszponka 20 g Gruszka 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) 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.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 80 g (RYB.) Baton szynkowy z kurcząt 25 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor koktajlowy 80 g Roszponka 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) 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.) Baton szynkowy z kurcząt 25 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 80 g (RYB.) Pomidor koktajlowy 80 g Roszponka 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) 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.) Baton szynkowy z kurcząt 25 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 80 g (RYB.) Pomidor koktajlowy 80 g Roszponka 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) 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.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 80 g (RYB.) Baton szynkowy z kurcząt 25 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor koktajlowy 80 g Roszponka 20 g
	II ŚN		Gruszka 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Gruszka 150 g	
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (JAJ, GOR.) Marchew gotowana z olejem () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pieczarkowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki gotowane () 180 g Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (JAJ, GOR.) Marchew gotowana z olejem () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki gotowane () 180 g Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pieczarkowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki gotowane () 180 g Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (JAJ, GOR.) Marchew gotowana z olejem () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-24 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-03-20 środa	PD		Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>) Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 25 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 25 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 25 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana 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>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 25 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)					Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 2361.08 kcal; Białko ogółem: 95.39 g; Tłuszcz: 64.51 g; Kw. tł. nasy.: 21.01 g; Węglowodany ogółem: 367.56 g; W tym cukry: 70.81 g; Błonnik pok.: 39.92 g; Sól: 6.80 g; WW: 32.87 Por.; : 16.16 %; : 55.51 %; Ener. z T: 24.59 %; Ener. z Bł.: 3.38 %; K: 4308.03 mg;	Wartość energetyczna: 2639.28 kcal; Białko ogółem: 104.46 g; Tłuszcz: 69.48 g; Kw. tł. nasy.: 23.40 g; Węglowodany ogółem: 416.52 g; W tym cukry: 95.81 g; Błonnik pok.: 39.96 g; Sól: 7.03 g; WW: 37.78 Por.; : 15.83 %; : 57.07 %; Ener. z T: 23.69 %; Ener. z Bł.: 3.03 %; K: 4591.97 mg;	Wartość energetyczna: 2575.60 kcal; Białko ogółem: 104.54 g; Tłuszcz: 59.44 g; Kw. tł. nasy.: 22.64 g; Węglowodany ogółem: 420.17 g; W tym cukry: 97.96 g; Błonnik pok.: 33.12 g; Sól: 7.27 g; WW: 38.81 Por.; : 16.23 %; : 60.11 %; Ener. z T: 20.77 %; Ener. z Bł.: 2.57 %; K: 4478.13 mg;	Wartość energetyczna: 2276.47 kcal; Białko ogółem: 96.72 g; Tłuszcz: 64.20 g; Kw. tł. nasy.: 22.35 g; Węglowodany ogółem: 350.44 g; W tym cukry: 51.22 g; Błonnik pok.: 52.88 g; Sól: 6.81 g; WW: 29.85 Por.; : 17.00 %; : 52.28 %; Ener. z T: 25.38 %; Ener. z Bł.: 4.65 %; K: 4796.04 mg;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-24 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-03-21 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 60g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Sałatka jarzynowa () 200 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Banan 150 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 60g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Sałatka jarzynowa () 200 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka graham-pszenna 60g 1 szt (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Sałatka jarzynowa () 200 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Sałatka jarzynowa () 200 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.)	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) 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.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Sałatka jarzynowa - dieta () 200 g (MLE, SEL.) Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Banan 150 g		Jabłko 150 g
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* (ryż brązowy) 300 g (SEL.) Brokuł gotowany* 100 g Sałatka szwedzka () 100 g (GOR.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (SEL.) Naleśniki z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Surówka z marchwi i jabłka () 200 g (MLE.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (SEL.) Brokuł gotowany* 100 g Surówka z marchwi i jabłka () 100 g (MLE.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* (ryż brązowy) 300 g (SEL.) Brokuł gotowany* 100 g Sałatka szwedzka b/c () 100 g (GOR.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	
PD			Herbatniki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Mus z jabłek () z/c 200 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Połudwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 20 g (GLU PSZ, SOJ.) Sałata zielona 20 g	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-24 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-03-21 czwartek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Leczo z drobiem-dieta () 300 g Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Melon 100 g			Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Leczo z drobiem-dieta () 300 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Melon 100 g		Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Leczo z drobiem-dieta () 300 g Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt					Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (SOJ.) Sałata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2634.19 kcal; Białko ogółem: 100.65 g; Tłuszcz: 66.18 g; Kw. tł. nasy.: 17.74 g; Węglowodany ogółem: 421.80 g; W tym cukry: 120.11 g; Błonnik pok.: 43.89 g; Sól: 9.04 g; WW: 37.79 Por; : 15.28 %; : 57.38 %; Ener. z T: 22.61 %; Ener. z Bł.: 3.33 %; K: 5370.91 mg;	Wartość energetyczna: 2944.89 kcal; Białko ogółem: 104.23 g; Tłuszcz: 70.60 g; Kw. tł. nasy.: 19.28 g; Węglowodany ogółem: 488.70 g; W tym cukry: 140.14 g; Błonnik pok.: 49.88 g; Sól: 9.28 g; WW: 43.87 Por; : 14.16 %; : 59.60 %; Ener. z T: 21.58 %; Ener. z Bł.: 3.39 %; K: 5408.01 mg;	Wartość energetyczna: 3319.49 kcal; Białko ogółem: 114.51 g; Tłuszcz: 76.92 g; Kw. tł. nasy.: 22.26 g; Węglowodany ogółem: 560.28 g; W tym cukry: 176.77 g; Błonnik pok.: 48.14 g; Sól: 7.97 g; WW: 51.39 Por; : 13.80 %; : 61.71 %; Ener. z T: 20.86 %; Ener. z Bł.: 2.90 %; K: 5140.15 mg;	Wartość energetyczna: 2995.68 kcal; Białko ogółem: 103.84 g; Tłuszcz: 69.94 g; Kw. tł. nasy.: 19.20 g; Węglowodany ogółem: 507.68 g; W tym cukry: 141.58 g; Błonnik pok.: 46.67 g; Sól: 8.47 g; WW: 46.13 Por; : 13.86 %; : 61.56 %; Ener. z T: 21.01 %; Ener. z Bł.: 3.12 %; K: 5333.71 mg;	Wartość energetyczna: 2288.15 kcal; Białko ogółem: 104.61 g; Tłuszcz: 57.58 g; Kw. tł. nasy.: 19.51 g; Węglowodany ogółem: 358.78 g; W tym cukry: 56.49 g; Błonnik pok.: 57.96 g; Sól: 9.77 g; WW: 30.09 Por; : 18.29 %; : 52.59 %; Ener. z T: 22.65 %; Ener. z Bł.: 5.07 %; K: 5221.85 mg;	
2024-03-22 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Rzepa biała 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Rzepa biała 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Rzepa biała 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Maślanka 150 ml (MLE.) Kawa zbożowa b/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Rzepa biała 80 g Sałata zielona 20 g	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-24 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-03-22, piątek	II ŚN		Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	
	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Kotlet z ryby (Miruna) 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml			Szpinakowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Miruna) 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml		Szpinakowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Miruna) 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD		Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE.)				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 30 g (MLE.) Sałata zielona 20 g
	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 jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE.) Ser żółty 25 g (MLE.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) 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 żółty 25 g (MLE.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE.) Serek homo z natką pietruszki 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE.) Ser żółty 25 g (MLE.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.) Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.)					Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-24 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-03-22 piątek		<p>Wartość energetyczna: 2804.49 kcal; Białko ogółem: 115.98 g; Tłuszcz: 87.72 g; Kw. tł. nasy.: 28.90 g; Węglowodany ogółem: 405.43 g; W tym cukry: 110.55 g; Błonnik pok.: 39.44 g; Sól: 8.68 g; WW: 36.73</p> <p>Por; : 16.54 %; : 52.20 %; Ener. z T: 28.15 %; Ener. z Bł.: 2.81 %; K: 4422.35 mg;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2892.49 kcal; Białko ogółem: 119.08 g; Tłuszcz: 89.92 g; Kw. tł. nasy.: 30.22 g; Węglowodany ogółem: 419.43 g; W tym cukry: 119.55 g; Błonnik pok.: 39.89 g; Sól: 8.78 g; WW: 38.13</p> <p>Por; : 16.47 %; : 52.49 %; Ener. z T: 27.98 %; Ener. z Bł.: 2.76 %; K: 4722.35 mg;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2887.09 kcal; Białko ogółem: 119.12 g; Tłuszcz: 90.00 g; Kw. tł. nasy.: 30.22 g; Węglowodany ogółem: 418.41 g; W tym cukry: 119.87 g; Błonnik pok.: 40.91 g; Sól: 8.68 g; WW: 37.93</p> <p>Por; : 16.50 %; : 52.30 %; Ener. z T: 28.06 %; Ener. z Bł.: 2.83 %; K: 4778.15 mg;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2725.75 kcal; Białko ogółem: 123.20 g; Tłuszcz: 70.66 g; Kw. tł. nasy.: 24.27 g; Węglowodany ogółem: 414.18 g; W tym cukry: 117.48 g; Błonnik pok.: 32.12 g; Sól: 8.58 g; WW: 38.36</p> <p>Por; : 18.08 %; : 56.07 %; Ener. z T: 23.33 %; Ener. z Bł.: 2.36 %; K: 4644.32 mg;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2278.67 kcal; Białko ogółem: 109.94 g; Tłuszcz: 67.31 g; Kw. tł. nasy.: 25.38 g; Węglowodany ogółem: 332.08 g; W tym cukry: 53.93 g; Błonnik pok.: 49.26 g; Sól: 9.03 g; WW: 28.45</p> <p>Por; : 19.30 %; : 49.65 %; Ener. z T: 26.58 %; Ener. z Bł.: 4.32 %; K: 4354.93 mg;</p>
2024-03-23 sobota	Śniadanie	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) 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.) Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g Ketchup 20 g (SEL.) Ser żółty 25 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kiwi 1 szt 1 szt</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) 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.) Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g Ketchup 20 g (SEL.) Ser żółty 25 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) 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.) Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g Ketchup 20 g (SEL.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Ser żółty 25 g (MLE.)</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) 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.) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g</p>	<p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) 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.) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g</p>
	II ŚN			Kiwi 1 szt 1 szt	Banan 1 szt. 1 szt	Kiwi 1 szt 1 szt
	Obiad	<p>Koperkowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Gulasz wołowy 150 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>				
	PD			Wafelki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE.)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 20 g

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-24 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-03-23 sobota	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paszтет z soczewicy () 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 25 g Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paszтет z soczewicy () 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 25 g Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 25 g Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paszтет z soczewicy () 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 25 g Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
		Bułka maślana 1 szt 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)				Chleb razowy żytnio-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 5 g
	Wartość energetyczna: 2707.09 kcal; Białko ogółem: 104.67 g; Tłuszcz: 86.28 g; Kw. tł. nasy.: 32.89 g; Węglowodany ogółem: 394.19 g; W tym cukry: 72.17 g; Błonnik pok.: 39.06 g; Sól: 11.19 g; WW: 35.58 Por; : 15.47 %; : 52.47 %; Ener. z T: 28.68 %; Ener. z Bł.: 2.89 %; K: 4470.67 mg;	Wartość energetyczna: 3070.49 kcal; Białko ogółem: 112.90 g; Tłuszcz: 99.60 g; Kw. tł. nasy.: 40.97 g; Węglowodany ogółem: 446.75 g; W tym cukry: 97.17 g; Błonnik pok.: 39.10 g; Sól: 11.56 g; WW: 40.84 Por; : 14.71 %; : 53.11 %; Ener. z T: 29.20 %; Ener. z Bł.: 2.55 %; K: 4754.60 mg;	Wartość energetyczna: 2950.67 kcal; Białko ogółem: 109.52 g; Tłuszcz: 71.53 g; Kw. tł. nasy.: 28.73 g; Węglowodany ogółem: 481.80 g; W tym cukry: 123.87 g; Błonnik pok.: 29.65 g; Sól: 11.19 g; WW: 45.26 Por; : 14.85 %; : 61.30 %; Ener. z T: 21.82 %; Ener. z Bł.: 2.01 %; K: 4731.89 mg;	Wartość energetyczna: 2429.57 kcal; Białko ogółem: 107.55 g; Tłuszcz: 82.18 g; Kw. tł. nasy.: 27.02 g; Węglowodany ogółem: 339.02 g; W tym cukry: 42.43 g; Błonnik pok.: 50.42 g; Sól: 10.00 g; WW: 28.87 Por; : 17.71 %; : 47.52 %; Ener. z T: 30.44 %; Ener. z Bł.: 4.15 %; K: 4978.91 mg;		
2024-03-24 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser mozzarella 25 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Jabłko 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser mozzarella 25 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser mozzarella 25 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) 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.) Serek homo. naturalny 40 g (MLE.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser mozzarella 25 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-24 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-03-24 niedziela	II ŚN		Jabłko 150 g		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko 150 g
	Obiad	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Ćwiartka z kurczaka pieczona 130 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml			Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 130 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD		Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.)			Chleb razowy żytnio-pszenny 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 20 g
	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.) Dżem 25 g 1 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g (SOJ, MLE, GLU OW.) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g (SOJ, MLE, GLU OW.) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (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 z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g (SOJ, MLE, GLU OW.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ, SEL.) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (SOJ, MLE, GLU OW.) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PN	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)				

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-24 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-03-24 niedziela	Wartość energetyczna: 2549.91 kcal; Białko ogółem: 123.32 g; Tłuszcz: 74.24 g; Kw. tł. nasy.: 25.45 g; Węglowodany ogółem: 361.60 g; W tym cukry: 106.86 g; Błonnik pok.: 33.66 g; Sól: 8.61 g; WW: 33.05 g; Por; : 19.34 %; : 51.44 %; Ener. z T: 26.20 %; Ener. z Bł.: 2.64 %; K: 4277.75 mg;	Wartość energetyczna: 2769.41 kcal; Białko ogółem: 128.82 g; Tłuszcz: 81.24 g; Kw. tł. nasy.: 26.80 g; Węglowodany ogółem: 394.60 g; W tym cukry: 106.86 g; Błonnik pok.: 34.81 g; Sól: 9.07 g; WW: 36.25 g; Por; : 18.61 %; : 51.97 %; Ener. z T: 26.40 %; Ener. z Bł.: 2.51 %; K: 4277.75 mg;	Wartość energetyczna: 2764.01 kcal; Białko ogółem: 128.86 g; Tłuszcz: 81.32 g; Kw. tł. nasy.: 26.80 g; Węglowodany ogółem: 393.58 g; W tym cukry: 107.18 g; Błonnik pok.: 35.83 g; Sól: 8.98 g; WW: 36.05 g; Por; : 18.65 %; : 51.77 %; Ener. z T: 26.48 %; Ener. z Bł.: 2.59 %; K: 4333.55 mg;	Wartość energetyczna: 2642.85 kcal; Białko ogółem: 118.76 g; Tłuszcz: 67.52 g; Kw. tł. nasy.: 24.65 g; Węglowodany ogółem: 399.63 g; W tym cukry: 106.59 g; Błonnik pok.: 26.05 g; Sól: 8.72 g; WW: 37.63 g; Por; : 17.97 %; : 56.54 %; Ener. z T: 22.99 %; Ener. z Bł.: 1.97 %; K: 3852.60 mg;	Wartość energetyczna: 2365.19 kcal; Białko ogółem: 122.88 g; Tłuszcz: 75.00 g; Kw. tł. nasy.: 26.63 g; Węglowodany ogółem: 319.92 g; W tym cukry: 65.59 g; Błonnik pok.: 44.80 g; Sól: 8.97 g; WW: 27.74 g; Por; : 20.78 %; : 46.53 %; Ener. z T: 28.54 %; Ener. z Bł.: 3.79 %; K: 4587.56 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-24 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
2024-03-18 poniedziałek	Śniadanie	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.) 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 Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 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 Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE.) 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.)	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 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 Dżem 25 g 1 szt Kalafior gotowany* 100 g
	II ŚN	Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por	Jabłko pieczone 150 g	Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (MLE.)	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Dyniowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 300 g (GLU PSZ, MLE.) Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna obiad*()-SIED 500 ml (SEL.)		Dyniowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) 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 Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Serek a'la fromage z ziołami 40 g (MLE.) Sałata zielona 20 g	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml		Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (MLE.)	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-24 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	
2024-03-18 poniedziałek	Kolacja	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy pszenno-żytni 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 niejadalanej 25 g (SOJ, SEL.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor koktajlowy 80 g	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 indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 25 g (SOJ, SEL.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 20 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor koktajlowy 80 g	Płynna kolacja *(SEL.)-SIED 500 ml (SEL.)	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 indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 25 g (SOJ, SEL.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Brokuł gotowany* 100 g Jogurt brzoskwiowy 150g 1 szt (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g		Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	
	Wartość energetyczna: 2260.26 kcal; Białko ogółem: 93.50 g; Tłuszcz: 59.49 g; Kw. tł. nasy.: 12.94 g; Węglowodany ogółem: 349.48 g; W tym cukry: 55.88 g; Błonnik pok.: 48.30 g; Sól: 9.95 g; WW: 30.08 Por.; : 16.55 %; : 53.30 %; Ener. z T: 23.69 %; Ener. z Bł.: 4.27 %; K: 3949.44 mg;	Wartość energetyczna: 2352.00 kcal; Białko ogółem: 98.67 g; Tłuszcz: 58.34 g; Kw. tł. nasy.: 25.35 g; Węglowodany ogółem: 367.75 g; W tym cukry: 53.39 g; Błonnik pok.: 32.76 g; Sól: 8.72 g; WW: 33.43 Por.; : 16.78 %; : 56.97 %; Ener. z T: 22.32 %; Ener. z Bł.: 2.79 %; K: 3342.59 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: 2688.95 kcal; Białko ogółem: 102.46 g; Tłuszcz: 67.89 g; Kw. tł. nasy.: 24.57 g; Węglowodany ogółem: 428.06 g; W tym cukry: 108.13 g; Błonnik pok.: 33.94 g; Sól: 9.14 g; WW: 39.33 Por.; : 15.24 %; : 58.63 %; Ener. z T: 22.72 %; Ener. z Bł.: 2.52 %; K: 3722.61 mg;	
2024-03-19 wtorek	Śniadanie	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 Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 25 g (SOJ.) Papryka świeża 80 g Rukola 20 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (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.) Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Twarożek z koperkiem 50 g (MLE.) Rukola 20 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml (GLU PSZ, JAJ.)	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, 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.) Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek z koperkiem 50 g (MLE.) Dyń z wody 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-24 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
II ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	Banan 150 g
Obiad	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza bulgur 180 g (GLU PSZ.) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (SEL.) Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (SEL.) Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Płynna obiad*(-)-SIED 500 ml (SEL.)		Brokułowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Klopsik wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
PD	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Kiełbasa Krakowska drobiowa grubo rozdrobniona, wędzona parzona 20 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR.) Sałata zielona 20 g	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 150 ml		Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.)
Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Galaretki drobiowa z udźca kurczaka () 200 g (SEL.) Ogórek kiszony 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (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 Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	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 z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 25 g Serek a'la homogenizowany 80 g (MLE.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
PN	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (SOJ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (SOJ.)	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-24 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
2024-03-19 wtorek	Wartość energetyczna: 2147.55 kcal; Białko ogółem: 108.68 g; Tłuszcz: 56.02 g; Kw. tł. nasy.: 14.98 g; Węglowodany ogółem: 322.94 g; W tym cukry: 44.09 g; Błonnik pok.: 49.70 g; Sól: 11.56 g; WW: 27.41 Por; : 20.24 %; : 50.90 %; Ener. z T: 23.48 %; Ener. z Bł.: 4.63 %; K: 4180.35 mg;	Wartość energetyczna: 2282.81 kcal; Białko ogółem: 111.65 g; Tłuszcz: 55.90 g; Kw. tł. nasy.: 25.72 g; Węglowodany ogółem: 351.25 g; W tym cukry: 49.86 g; Błonnik pok.: 37.03 g; Sól: 9.89 g; WW: 31.51 Por; : 19.56 %; : 55.06 %; Ener. z T: 22.04 %; Ener. z Bł.: 3.24 %; K: 4028.38 mg;	Wartość energetyczna: 2067.69 kcal; Białko ogółem: 93.43 g; Tłuszcz: 80.06 g; Kw. tł. nasy.: 17.98 g; Węglowodany ogółem: 257.20 g; W tym cukry: 68.96 g; Błonnik pok.: 29.69 g; Sól: 2.17 g; WW: 22.53 Por; : 18.07 %; : 44.01 %; Ener. z T: 34.85 %; Ener. z Bł.: 2.87 %; K: 5319.46 mg;	Wartość energetyczna: 1869.82 kcal; Białko ogółem: 73.92 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; Węglowodany ogółem: 252.96 g; W tym cukry: 59.99 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 1.54 g; WW: 22.10 Por; : 15.81 %; : 47.76 %; Ener. z T: 33.12 %; Ener. z Bł.: 3.18 %; K: 4454.56 mg;	Wartość energetyczna: 2552.62 kcal; Białko ogółem: 109.02 g; Tłuszcz: 54.38 g; Kw. tł. nasy.: 23.25 g; Węglowodany ogółem: 414.51 g; W tym cukry: 102.96 g; Błonnik pok.: 28.99 g; Sól: 7.19 g; WW: 38.54 Por; : 17.08 %; : 60.41 %; Ener. z T: 19.17 %; Ener. z Bł.: 2.27 %; K: 5013.52 mg;
2024-03-20 środa	Śniadanie 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 Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 80 g (RYB.) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w ostonce niejadanej 25 g (SOJ, SEL.) Pomidor koktajlowy 80 g Roszponka 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (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.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 80 g (RYB.) Baton szynkowy z kurcząt 25 g (- może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) 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 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.) Baton szynkowy z kurcząt 25 g (- może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 80 g (RYB.) Kalafior gotowany* 100 g
	II ŚN Gruszka 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE.)	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml	Jabłko pieczone 150 g
Obiad	Jarzynowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy (bez mleka) 80 ml (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane () 180 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (JAJ, GOR.) Marchew gotowana z olejem () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki gotowane () 180 g Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna obiad*(-)-SIED 500 ml (SEL.)		Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-24 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
2024-03-20 środa	PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 20 g Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 20 g Sałata zielona 20 g	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml		Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (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 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Rzodkiew biała 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	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.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Brokuł gotowany* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g		Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.)
			Wartość energetyczna: 2147.34 kcal; Białko ogółem: 90.28 g; Tłuszcz: 57.08 g; Kw. tł. nasy.: 12.33 g; Węglowodany ogółem: 340.63 g; W tym cukry: 42.96 g; Błonnik pok.: 52.71 g; Sól: 8.63 g; WW: 28.84 Por; : 16.82 %; : 53.63 %; Ener. z T: 23.92 %; Ener. z Bł.: 4.91 %; K: 4451.60 mg;	Wartość energetyczna: 2292.29 kcal; Białko ogółem: 100.36 g; Tłuszcz: 54.56 g; Kw. tł. nasy.: 20.97 g; Węglowodany ogółem: 364.02 g; W tym cukry: 50.85 g; Błonnik pok.: 35.57 g; Sól: 7.48 g; WW: 32.88 Por; : 17.51 %; : 57.31 %; Ener. z T: 21.42 %; Ener. z Bł.: 3.10 %; K: 4200.86 mg;	Wartość energetyczna: 2203.82 kcal; Białko ogółem: 93.81 g; Tłuszcz: 81.09 g; Kw. tł. nasy.: 18.58 g; Węglowodany ogółem: 288.64 g; W tym cukry: 91.91 g; Błonnik pok.: 29.74 g; Sól: 2.17 g; WW: 25.72 Por; : 17.03 %; : 46.99 %; Ener. z T: 33.11 %; Ener. z Bł.: 2.70 %; K: 5303.79 mg;	Wartość energetyczna: 1894.56 kcal; Białko ogółem: 73.94 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; Węglowodany ogółem: 259.14 g; W tym cukry: 64.23 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 1.56 g; WW: 22.72 Por; : 15.61 %; : 48.44 %; Ener. z T: 32.69 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 4454.96 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-24 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
2024-03-21 czwartek	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 60g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 75 g Sałatka jarzynowa z olejem () 200 g (SEL.) Sałata zielona 20 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 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.) Sałatka jarzynowa - dieta () 200 g (MLE, SEL.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Sałata zielona 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 ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 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.) Sałatka jarzynowa - dieta () 200 g (MLE, SEL.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.)
	II ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Banan 150 g
	Obiad	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* (ryż brązowy) 300 g (SEL.) Brokuł gotowany* 100 g Sałatka szwedzka b/c () 100 g (GOR.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (SEL.) Brokuł gotowany* 100 g Surówka z marchwi i jabłka () 100 g (MLE.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Płynna obiad*()-SIED 500 ml (SEL.)		Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Brokuł gotowany* 200 g Ryż na sypko 180 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 Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 20 g (GLU PSZ, SOJ.) Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 20 g (GLU PSZ, SOJ.) Sałata zielona 20 g	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-24 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	
2024-03-21 czwartek	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Leczo z drobiem-dieta () 300 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Melon 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Leczo z drobiem-dieta () 300 g Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Melon 100 g	Płynna kolacja *(-)-SIED 500 ml (SEL.)		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.) Serek a`la homogenizowany z ziołami 150 g (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) 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 Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (SOJ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (SOJ.)	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 2321.72 kcal; Białko ogółem: 106.21 g; Tłuszcz: 59.79 g; Kw. tł. nasy.: 11.47 g; Węglowodany ogółem: 362.29 g; W tym cukry: 52.98 g; Błonnik pok.: 59.55 g; Sól: 10.03 g; WW: 30.20 Por; : 18.30 %; : 52.16 %; Ener. z T: 23.18 %; Ener. z Bł.: 5.13 %; K: 5422.53 mg;	Wartość energetyczna: 2457.69 kcal; Białko ogółem: 105.76 g; Tłuszcz: 56.20 g; Kw. tł. nasy.: 20.00 g; Węglowodany ogółem: 399.82 g; W tym cukry: 61.81 g; Błonnik pok.: 41.00 g; Sól: 9.95 g; WW: 35.85 Por; : 17.21 %; : 58.40 %; Ener. z T: 20.58 %; Ener. z Bł.: 3.34 %; K: 4798.49 mg;	Wartość energetyczna: 2052.42 kcal; Białko ogółem: 90.44 g; Tłuszcz: 79.06 g; Kw. tł. nasy.: 17.38 g; Węglowodany ogółem: 258.78 g; W tym cukry: 71.01 g; Błonnik pok.: 29.70 g; Sól: 2.04 g; WW: 22.75 Por; : 17.63 %; : 44.65 %; Ener. z T: 34.67 %; Ener. z Bł.: 2.89 %; K: 5141.86 mg;	Wartość energetyczna: 1894.56 kcal; Białko ogółem: 73.94 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; Węglowodany ogółem: 259.14 g; W tym cukry: 64.23 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 1.56 g; WW: 22.72 Por; : 15.61 %; : 48.44 %; Ener. z T: 32.69 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 4454.96 mg;	Wartość energetyczna: 2751.02 kcal; Białko ogółem: 108.64 g; Tłuszcz: 61.85 g; Kw. tł. nasy.: 24.46 g; Węglowodany ogółem: 454.95 g; W tym cukry: 142.46 g; Błonnik pok.: 33.88 g; Sól: 7.79 g; WW: 42.19 Por; : 15.80 %; : 61.22 %; Ener. z T: 20.23 %; Ener. z Bł.: 2.46 %; K: 4660.17 mg;
2024-03-22 piątek	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 75 g (SOJ.) Rzepa biała 80 g Kawa zbożowa b/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sałata zielona 20 g	Maślanka 150 ml (MLE.) Kawa zbożowa b/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) 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 wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 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 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 Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Dyńia z wody 100 g

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-24 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
II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Jabłko pieczone 150 g
Obiad	Szpinakowa z zacierką (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Miruna) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Miruna) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Płynna obiad*(-)-SIED 500 ml (<u>SEL.</u>)		Szpinakowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Miruna) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml		Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
Kolacja	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 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna kolacja*(-)-SIED 500 ml (<u>SEL.</u>)		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>) Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>)

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-24 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
2024-03-22 piątek	Wartość energetyczna: 2207.13 kcal; Białko ogółem: 91.11 g; Tłuszcz: 66.36 g; Kw. tł. nasy.: 15.61 g; Węglowodany ogółem: 336.16 g; W tym cukry: 45.98 g; Błonnik pok.: 52.37 g; Sól: 9.65 g; WW: 28.47 Por; : 16.51 %; : 51.43 %; Ener. z T: 27.06 %; Ener. z Bł.: 4.75 %; K: 4370.11 mg;	Wartość energetyczna: 2475.39 kcal; Białko ogółem: 115.06 g; Tłuszcz: 63.81 g; Kw. tł. nasy.: 20.65 g; Węglowodany ogółem: 375.77 g; W tym cukry: 50.68 g; Błonnik pok.: 34.70 g; Sól: 10.39 g; WW: 34.22 Por; : 18.59 %; : 55.11 %; Ener. z T: 23.20 %; Ener. z Bł.: 2.80 %; K: 3750.20 mg;	Wartość energetyczna: 2052.42 kcal; Białko ogółem: 90.44 g; Tłuszcz: 79.06 g; Kw. tł. nasy.: 17.38 g; Węglowodany ogółem: 258.78 g; W tym cukry: 71.01 g; Błonnik pok.: 29.70 g; Sól: 2.04 g; WW: 22.75 Por; : 17.63 %; : 44.65 %; Ener. z T: 34.67 %; Ener. z Bł.: 2.89 %; K: 5141.86 mg;	Wartość energetyczna: 1894.56 kcal; Białko ogółem: 73.94 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; Węglowodany ogółem: 259.14 g; W tym cukry: 64.23 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 1.56 g; WW: 22.72 Por; : 15.61 %; : 48.44 %; Ener. z T: 32.69 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 4454.96 mg;	Wartość energetyczna: 2752.68 kcal; Białko ogółem: 117.74 g; Tłuszcz: 68.69 g; Kw. tł. nasy.: 23.04 g; Węglowodany ogółem: 430.46 g; W tym cukry: 110.67 g; Błonnik pok.: 35.75 g; Sól: 9.71 g; WW: 39.47 Por; : 17.11 %; : 57.36 %; Ener. z T: 22.46 %; Ener. z Bł.: 2.60 %; K: 4482.85 mg;
2024-03-23 sobota	Śniadanie 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 z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g (SOJ, SEL.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (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.) Baton szynkowy z kurcząt 30 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml (GLU PSZ, JAJ.)	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) 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.) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Miód (25g) 1 szt Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.)
II ŚN	Kiwi 1 szt 1 szt	Jabłko 150 g	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE.)	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml	Banan 1szt. 1 szt
Obiad	Koperkowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml (SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Gulasz wołowy 150 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Gulasz wołowy 150 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna obiad*(-)-SIED 500 ml (SEL.)		Koperkowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Gulasz wołowy 150 g (GLU PSZ.) 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 20 g	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml		Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE.)

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-24 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	
2024-03-23 sobota	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 Paszтет z soczewicy () 60 g (GLU PSZ. JAJ.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 25 g Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (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 50 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 25 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Płynna kolacja *(-)-SIED 500 ml (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 z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 25 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Buraczki gotowane () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ.)	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.)	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2256.65 kcal; Białko ogółem: 98.54 g; Tłuszcz: 70.92 g; Kw. tł. nasy.: 16.37 g; Węglowodany ogółem: 330.18 g; W tym cukry: 35.51 g; Błonnik pok.: 50.33 g; Sól: 9.95 g; WW: 28.04 Por; : 17.47 %; : 49.61 %; Ener. z T: 28.28 %; Ener. z Bł.: 4.46 %; K: 4651.79 mg;	Wartość energetyczna: 2358.49 kcal; Białko ogółem: 104.47 g; Tłuszcz: 69.66 g; Kw. tł. nasy.: 26.38 g; Węglowodany ogółem: 342.12 g; W tym cukry: 45.33 g; Błonnik pok.: 29.49 g; Sól: 10.48 g; WW: 31.19 Por; : 17.72 %; : 53.02 %; Ener. z T: 26.58 %; Ener. z Bł.: 2.50 %; K: 3900.12 mg;	Wartość energetyczna: 2203.82 kcal; Białko ogółem: 93.81 g; Tłuszcz: 81.09 g; Kw. tł. nasy.: 18.58 g; Węglowodany ogółem: 288.64 g; W tym cukry: 91.91 g; Błonnik pok.: 29.74 g; Sól: 2.17 g; WW: 25.72 Por; : 17.03 %; : 46.99 %; Ener. z T: 33.11 %; Ener. z Bł.: 2.70 %; K: 5303.79 mg;	Wartość energetyczna: 1894.56 kcal; Białko ogółem: 73.94 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; Węglowodany ogółem: 259.14 g; W tym cukry: 64.23 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 1.56 g; WW: 22.72 Por; : 15.61 %; : 48.44 %; Ener. z T: 32.69 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 4454.96 mg;	Wartość energetyczna: 2898.82 kcal; Białko ogółem: 110.74 g; Tłuszcz: 62.24 g; Kw. tł. nasy.: 23.04 g; Węglowodany ogółem: 491.54 g; W tym cukry: 147.62 g; Błonnik pok.: 34.89 g; Sól: 10.29 g; WW: 45.69 Por; : 15.28 %; : 63.01 %; Ener. z T: 19.32 %; Ener. z Bł.: 2.41 %; K: 5087.28 mg;	
2024-03-24 niedziela	Śniadanie	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.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix sałat 20 g	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 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek homo. naturalny 40 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Pomidor 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 kukurydziana na mleku 300 ml (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.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Serek homo. naturalny 40 g (MLE.) Marchew gotowana z olejem () 100 g

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-24 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
II ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.)	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml	Jabłko pieczone 150 g
Obiad	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 130 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml		Płynna obiad*(-)-SIED 500 ml (SEL.)		Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadanej 20 g (GLU PSZ, SOJ.) Sałata zielona 20 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 20 g	Kisiel o smaku cytrynowym b/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 kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 30 g (SOJ, SEL.) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 30 g (SOJ, SEL.) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 30 g (SOJ, MLE, GLU OW.) 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 Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (SOJ, MLE, GLU OW.) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
PN	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)

2024-03-24 niedziela

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-24 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
2024-03-24 niedziela	Wartość energetyczna: 2183.58 kcal; Białko ogółem: 113.33 g; Tłuszcz: 67.51 g; Kw. tł. nasy.: 17.75 g; Węglowodany ogółem: 301.04 g; W tym cukry: 61.34 g; Błonnik pok.: 44.80 g; Sól: 9.63 g; WW: 25.83 Por; : 20.76 %; : 46.94 %; Ener. z T: 27.83 %; Ener. z Bł.: 4.10 %; K: 4459.31 mg;	Wartość energetyczna: 2444.80 kcal; Białko ogółem: 124.28 g; Tłuszcz: 70.08 g; Kw. tł. nasy.: 26.61 g; Węglowodany ogółem: 340.12 g; W tym cukry: 62.18 g; Błonnik pok.: 26.64 g; Sól: 9.80 g; WW: 31.54 Por; : 20.33 %; : 51.29 %; Ener. z T: 25.80 %; Ener. z Bł.: 2.18 %; K: 3823.65 mg;	Wartość energetyczna: 2092.42 kcal; Białko ogółem: 92.54 g; Tłuszcz: 79.31 g; Kw. tł. nasy.: 17.51 g; Węglowodany ogółem: 266.38 g; W tym cukry: 75.16 g; Błonnik pok.: 30.15 g; Sól: 2.12 g; WW: 23.45 Por; : 17.69 %; : 45.16 %; Ener. z T: 34.11 %; Ener. z Bł.: 2.88 %; K: 5288.36 mg;	Wartość energetyczna: 1894.56 kcal; Białko ogółem: 73.94 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; Węglowodany ogółem: 259.14 g; W tym cukry: 64.23 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 1.56 g; WW: 22.72 Por; : 15.61 %; : 48.44 %; Ener. z T: 32.69 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 4454.96 mg;	Wartość energetyczna: 2585.92 kcal; Białko ogółem: 98.51 g; Tłuszcz: 60.68 g; Kw. tł. nasy.: 19.62 g; Węglowodany ogółem: 428.93 g; W tym cukry: 138.89 g; Błonnik pok.: 39.22 g; Sól: 9.59 g; WW: 39.12 Por; : 15.24 %; : 60.28 %; Ener. z T: 21.12 %; Ener. z Bł.: 3.03 %; K: 4288.38 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-24 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2024-03-18 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na wodzie 300 g (GLU PSZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 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 Dżem 25 g 1 szt Kalafior gotowany* 100 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 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 Dżem 25 g 1 szt Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g	Płatki pszenne na wodzie 300 g (GLU PSZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 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 Dżem 25 g 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) 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 50 g Dżem 25 g 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g Jabłko pieczone 150 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) 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 o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix sałat 20 g
	II ŚN	Jabłko pieczone 200 g				Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por
	Obiad	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Dyniowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 300 g (GLU PSZ, MLE.) Surówka z marchwi z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Surówka z marchwi z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Dyniowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 300 g (GLU PSZ, MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Dyniowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem białym 300 g (GLU PSZ, MLE.) Surówka z marchwi z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
PD	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml				Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (MLE.)	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-24 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmlieczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych	
2024-03-18 poniedziałek	Kolaćca	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 10g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w ostonce niejadalanej 25 g (SOJ, SEL.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Brokuł gotowany* 100g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Galaretka o smaku brzoskwiowym 200 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w ostonce niejadalanej 25 g (SOJ, SEL.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 20 g Jogurt brzoskwiowy 150g 1 szt (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor koktajlowy 80 g	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 10g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w ostonce niejadalanej 25 g (SOJ, SEL.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor koktajlowy 80 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5g (MLE.) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w ostonce niejadalanej 75 g (SOJ, SEL.) Jogurt brzoskwiowy 150g 1 szt (MLE.) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor koktajlowy 80 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb razowy pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w ostonce niejadalanej 75 g (SOJ, SEL.) Jogurt brzoskwiowy 150g 1 szt (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor koktajlowy 80 g
		PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g			
	Wartość energetyczna: 2668.44 kcal; Białko ogółem: 91.21 g; Tłuszcz: 56.25 g; Kw. tł. nasy.: 11.68 g; Węglowodany ogółem: 463.79 g; W tym cukry: 131.82 g; Błonnik pok.: 41.13 g; Sól: 9.23 g; WW: 42.13 Por; : 13.67 %; : 63.36 %; Ener. z T: 18.97 %; Ener. z Bł.: 3.08 %; K: 3287.08 mg;	Wartość energetyczna: 2313.46 kcal; Białko ogółem: 82.51 g; Tłuszcz: 51.51 g; Kw. tł. nasy.: 21.04 g; Węglowodany ogółem: 391.01 g; W tym cukry: 88.39 g; Błonnik pok.: 33.31 g; Sól: 8.09 g; WW: 35.80 Por; : 14.27 %; : 61.85 %; Ener. z T: 20.04 %; Ener. z Bł.: 2.88 %; K: 3404.94 mg;	Wartość energetyczna: 2339.25 kcal; Białko ogółem: 84.35 g; Tłuszcz: 53.49 g; Kw. tł. nasy.: 11.53 g; Węglowodany ogółem: 394.65 g; W tym cukry: 72.88 g; Błonnik pok.: 38.93 g; Sól: 8.85 g; WW: 35.52 Por; : 14.42 %; : 60.83 %; Ener. z T: 20.58 %; Ener. z Bł.: 3.33 %; K: 3414.14 mg;	Wartość energetyczna: 2239.58 kcal; Białko ogółem: 85.64 g; Tłuszcz: 41.82 g; Kw. tł. nasy.: 14.51 g; Węglowodany ogółem: 390.95 g; W tym cukry: 87.64 g; Błonnik pok.: 30.15 g; Sól: 7.60 g; WW: 36.20 Por; : 15.30 %; : 64.44 %; Ener. z T: 16.81 %; Ener. z Bł.: 2.69 %; K: 3373.77 mg;	Wartość energetyczna: 2421.15 kcal; Białko ogółem: 89.28 g; Tłuszcz: 53.29 g; Kw. tł. nasy.: 17.14 g; Węglowodany ogółem: 404.20 g; W tym cukry: 110.25 g; Błonnik pok.: 42.60 g; Sól: 9.13 g; WW: 36.32 Por; : 14.75 %; : 59.74 %; Ener. z T: 19.81 %; Ener. z Bł.: 3.52 %; K: 4108.02 mg;	
2024-03-19 wtorek	Śniadanie	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 10g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw ostonce niejadalnej 25 g (SOJ.) Dyńa z wody 100g Kasza manna na wodzie 300 ml (GLU PSZ.)	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, 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.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek z koperkiem 50 g (MLE.) Pomidor b/skórki 80 g Rukola 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Banan 150 g	Kasza manna na wodzie 300 ml (GLU PSZ.) 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 Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw ostonce niejadalnej 25 g (SOJ.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor b/skórki 80 g Rukola 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Banan 150 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Banan 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor b/skórki 80 g Twarożek z koperkiem 50 g (MLE.) Rukola 20 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek z koperkiem 50 g (MLE.) Papryka świeża 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Rukola 20 g

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-24 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2024-03-19 wtorek	II ŚN	Banan 150 g				Banan 150 g
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza bulgur 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)				Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)
2024-03-19 wtorek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynekowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<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>) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka () 200 g (<u>SEL.</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 Galaretką drobiowa z udźca kurczaka () 200 g (<u>SEL.</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 extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka () 200 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Galaretką drobiowa z udźca kurczaka () 200 g (<u>SEL.</u>) Ogórek kiszony 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-24 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych	
2024-03-19 wtorek	Wartość energetyczna: 2315.35 kcal; Białko ogółem: 94.18 g; Tłuszcz: 47.46 g; Kw. tł. nasy.: 12.37 g; Węglowodany ogółem: 385.99 g; W tym cukry: 85.87 g; Błonnik pok.: 28.56 g; Sól: 9.17 g; WW: 35.70 Por; : 16.27 %; : 61.75 %; Ener. z T: 18.45 %; Ener. z Bł.: 2.47 %; K: 4453.61 mg;	Wartość energetyczna: 2314.20 kcal; Białko ogółem: 107.81 g; Tłuszcz: 48.37 g; Kw. tł. nasy.: 21.50 g; Węglowodany ogółem: 377.57 g; W tym cukry: 98.96 g; Błonnik pok.: 35.38 g; Sól: 7.31 g; WW: 34.30 Por; : 18.63 %; : 59.15 %; Ener. z T: 18.81 %; Ener. z Bł.: 3.06 %; K: 4664.14 mg;	Wartość energetyczna: 2118.10 kcal; Białko ogółem: 95.48 g; Tłuszcz: 43.61 g; Kw. tł. nasy.: 12.05 g; Węglowodany ogółem: 351.77 g; W tym cukry: 84.66 g; Błonnik pok.: 34.95 g; Sól: 8.22 g; WW: 31.74 Por; : 18.03 %; : 59.83 %; Ener. z T: 18.53 %; Ener. z Bł.: 3.30 %; K: 4198.37 mg;	Wartość energetyczna: 2258.14 kcal; Białko ogółem: 107.38 g; Tłuszcz: 36.57 g; Kw. tł. nasy.: 15.51 g; Węglowodany ogółem: 388.49 g; W tym cukry: 114.44 g; Błonnik pok.: 29.48 g; Sól: 5.65 g; WW: 36.01 Por; : 19.02 %; : 63.59 %; Ener. z T: 14.57 %; Ener. z Bł.: 2.61 %; K: 4872.21 mg;	Wartość energetyczna: 2352.09 kcal; Białko ogółem: 112.21 g; Tłuszcz: 53.29 g; Kw. tł. nasy.: 16.29 g; Węglowodany ogółem: 372.09 g; W tym cukry: 82.28 g; Błonnik pok.: 45.19 g; Sól: 8.48 g; WW: 32.79 Por; : 19.08 %; : 55.59 %; Ener. z T: 20.39 %; Ener. z Bł.: 3.84 %; K: 4879.05 mg;	
2024-03-20 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml (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.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w ostonce niejadalanej 75 g (SOJ, SEL.) Kalafor gotowany* 100 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (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.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 80 g (RYB.) Baton szynkowy z kurcząt 25 g (. może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor b/skórki 80 g Roszponka 20 g Jabłko pieczone 150 g	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml 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 Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 80 g (RYB.) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w ostonce niejadalanej 25 g (SOJ, SEL.) Pomidor b/skórki 80 g Roszponka 20 g Jabłko pieczone 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 80 g (RYB.) Baton szynkowy z kurcząt 25 g (. może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Jabłko pieczone 150 g Pomidor b/skórki 80 g Roszponka 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 80 g (RYB.) Baton szynkowy z kurcząt 25 g (. może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor koktajlowy 80 g Roszponka 20 g
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g				Gruszka 150 g
	Obiad	Jarzynowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy (bez mleka) 80 ml (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane () 180 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy (bez mleka) 80 ml (GLU PSZ.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pieczarkowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki gotowane () 180 g Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (JAJ, GOR.) Marchew gotowana z olejem () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-24 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2024-03-20 środa	PD	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml				Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Brokuł gotowany* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (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) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dodat.wody,białka wp 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dodat.wody,białka wp 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dodat.wody,białka wp 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Rzodkiew biała 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g
	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02)	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02)	
		Wartość energetyczna: 2160.50 kcal; Białko ogółem: 78.77 g; Tłuszcz: 45.78 g; Kw. tł. nasy.: 10.67 g; Węglowodany ogółem: 372.88 g; W tym cukry: 84.30 g; Błonnik pok.: 31.71 g; Sól: 8.71 g; WW: 34.03 Por; : 14.58 %; : 63.17 %; Ener. z T: 19.07 %; Ener. z Bł.: 2.94 %; K: 3566.65 mg;	Wartość energetyczna: 2330.67 kcal; Białko ogółem: 95.45 g; Tłuszcz: 58.23 g; Kw. tł. nasy.: 20.51 g; Węglowodany ogółem: 371.10 g; W tym cukry: 72.88 g; Błonnik pok.: 33.05 g; Sól: 7.03 g; WW: 33.90 Por; : 16.38 %; : 58.02 %; Ener. z T: 22.49 %; Ener. z Bł.: 2.84 %; K: 4186.95 mg;	Wartość energetyczna: 2080.06 kcal; Białko ogółem: 82.55 g; Tłuszcz: 45.46 g; Kw. tł. nasy.: 10.49 g; Węglowodany ogółem: 349.87 g; W tym cukry: 58.27 g; Błonnik pok.: 31.97 g; Sól: 8.24 g; WW: 31.80 Por; : 15.88 %; : 61.13 %; Ener. z T: 19.67 %; Ener. z Bł.: 3.07 %; K: 3838.16 mg;	Wartość energetyczna: 2262.26 kcal; Białko ogółem: 97.26 g; Tłuszcz: 49.16 g; Kw. tł. nasy.: 14.79 g; Węglowodany ogółem: 372.07 g; W tym cukry: 74.48 g; Błonnik pok.: 30.92 g; Sól: 6.07 g; WW: 34.24 Por; : 17.20 %; : 60.32 %; Ener. z T: 19.56 %; Ener. z Bł.: 2.73 %; K: 4304.83 mg;	Wartość energetyczna: 2451.24 kcal; Białko ogółem: 102.22 g; Tłuszcz: 68.60 g; Kw. tł. nasy.: 18.06 g; Węglowodany ogółem: 377.90 g; W tym cukry: 80.97 g; Błonnik pok.: 47.10 g; Sól: 6.41 g; WW: 33.24 Por; : 16.68 %; : 53.98 %; Ener. z T: 25.19 %; Ener. z Bł.: 3.84 %; K: 4977.23 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-24 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2024-03-21 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na wodzie 300 ml (GLU PSZ.) 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 z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 75 g Marchew gotowana z olejem () 100 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Sałatka jarzynowa - dieta () 200 g (MLE, SEL.) Sałata zielona 20 g Banan 150 g	Kasza manna na wodzie 300 ml (GLU PSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 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 z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 25 g Pasta warzywna* 80 g (SEL.) Sałata zielona 20 g Banan 150 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Sałatka jarzynowa - dieta () 200 g (MLE, SEL.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Banan 150 g Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 60g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Sałatka jarzynowa () 200 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Sałata zielona 20 g
	II ŚN	Banan 150 g				Banan 150 g
	Obiad	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ryż na sypko 180 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (SEL.) Brokuł gotowany* 100 g Surówka z marchwi i jabłka () 100 g (MLE.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (SEL.) Brokuł gotowany* 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* (ryż brązowy) 300 g (SEL.) Brokuł gotowany* 100 g Sałatka szwedzka () 100 g (GOR.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
PD	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml				Mus z jabłek () z/c 200 g	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-24 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmlieczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2024-03-21 czwartek	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 drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 75 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Leczo z drobiem-dieta () 300 g Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Melon 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Leczo z drobiem-dieta () 300 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Melon 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Serek a`la homogenizowany z ziołami 80 g (MLE.) Baton szynkowy z kurcząt 25 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor b/skórki 70 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Leczo z drobiem-dieta () 300 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Melon 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt			
			Wartość energetyczna: 2414.51 kcal; Białko ogółem: 93.81 g; Tłuszcz: 49.64 g; Kw. tł. nasy.: 11.66 g; Węglowodany ogółem: 414.71 g; W tym cukry: 140.42 g; Błonnik pok.: 31.58 g; Sól: 9.20 g; WW: 38.32 Por.; : 15.54 %; : 63.47 %; Ener. z T: 18.50 %; Ener. z Bł.: 2.62 %; K: 3614.50 mg;	Wartość energetyczna: 2566.08 kcal; Białko ogółem: 100.68 g; Tłuszcz: 50.32 g; Kw. tł. nasy.: 16.00 g; Węglowodany ogółem: 444.58 g; W tym cukry: 121.85 g; Błonnik pok.: 40.20 g; Sól: 7.69 g; WW: 40.45 Por.; : 15.69 %; : 63.04 %; Ener. z T: 17.65 %; Ener. z Bł.: 3.13 %; K: 5413.55 mg;	Wartość energetyczna: 2213.31 kcal; Białko ogółem: 80.10 g; Tłuszcz: 42.10 g; Kw. tł. nasy.: 7.78 g; Węglowodany ogółem: 394.06 g; W tym cukry: 100.78 g; Błonnik pok.: 35.45 g; Sól: 6.52 g; WW: 35.81 Por.; : 14.48 %; : 64.81 %; Ener. z T: 17.12 %; Ener. z Bł.: 3.20 %; K: 4148.51 mg;	Wartość energetyczna: 2456.34 kcal; Białko ogółem: 101.34 g; Tłuszcz: 49.03 g; Kw. tł. nasy.: 16.89 g; Węglowodany ogółem: 416.97 g; W tym cukry: 109.45 g; Błonnik pok.: 32.58 g; Sól: 6.62 g; WW: 38.52 Por.; : 16.50 %; : 62.60 %; Ener. z T: 17.97 %; Ener. z Bł.: 2.65 %; K: 4854.79 mg;
2024-03-22 piątek	Śniadanie	Kasza manna na wodzie 300 ml (GLU PSZ.) 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 drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Dżem 25 g 1 szt Dynamis z wody 100 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kasza manna na wodzie 300 ml (GLU PSZ.) Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Dżem 25 g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw ostonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 150 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Dżem 25 g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Rzepa biała 80 g Sałata zielona 20 g

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-24 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2024-03-22, piątek	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g				Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Szpinakowa z zacierką (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Miruna) 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml (GLU PSZ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Miruna) 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Miruna) 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml (GLU PSZ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Miruna) 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany () 200 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Miruna) 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Twarożek z koperkiem 30 g (MLE.) Sałata zielona 20 g
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) 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.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE.) Serek homo z natką pietruszki 50 g (MLE.) Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE.) Pomidor b/skórki 80 g Serek homo z natką pietruszki 50 g (MLE.) Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE.) Pomidor 80 g Serek homo z natką pietruszki 50 g (MLE.) Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PZ	Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.) Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.)	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.) Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-24 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2024-03-22 piątek	Wartość energetyczna: 2436.21 kcal; Białko ogółem: 91.89 g; Tłuszcz: 53.78 g; Kw. tł. nasy.: 10.80 g; Węglowodany ogółem: 411.41 g; W tym cukry: 93.08 g; Błonnik pok.: 35.13 g; Sól: 10.11 g; WW: 37.55 Por; : 15.09 %; : 61.78 %; Ener. z T: 19.87 %; Ener. z Bł.: 2.88 %; K: 3520.66 mg;	Wartość energetyczna: 2637.10 kcal; Białko ogółem: 120.07 g; Tłuszcz: 68.46 g; Kw. tł. nasy.: 22.95 g; Węglowodany ogółem: 400.03 g; W tym cukry: 108.38 g; Błonnik pok.: 31.64 g; Sól: 8.47 g; WW: 36.95 Por; : 18.21 %; : 55.88 %; Ener. z T: 23.36 %; Ener. z Bł.: 2.40 %; K: 4334.66 mg;	Wartość energetyczna: 2370.38 kcal; Białko ogółem: 85.86 g; Tłuszcz: 59.81 g; Kw. tł. nasy.: 12.81 g; Węglowodany ogółem: 388.37 g; W tym cukry: 74.18 g; Błonnik pok.: 33.00 g; Sól: 9.40 g; WW: 35.63 Por; : 14.49 %; : 59.97 %; Ener. z T: 22.71 %; Ener. z Bł.: 2.78 %; K: 3431.74 mg;	Wartość energetyczna: 2500.30 kcal; Białko ogółem: 123.92 g; Tłuszcz: 50.49 g; Kw. tł. nasy.: 16.78 g; Węglowodany ogółem: 401.92 g; W tym cukry: 110.00 g; Błonnik pok.: 29.54 g; Sól: 7.56 g; WW: 37.38 Por; : 19.83 %; : 59.57 %; Ener. z T: 18.17 %; Ener. z Bł.: 2.36 %; K: 4488.96 mg;	Wartość energetyczna: 2545.79 kcal; Białko ogółem: 120.83 g; Tłuszcz: 69.19 g; Kw. tł. nasy.: 17.88 g; Węglowodany ogółem: 383.92 g; W tym cukry: 86.34 g; Błonnik pok.: 49.91 g; Sól: 8.78 g; WW: 33.62 Por; : 18.99 %; : 52.48 %; Ener. z T: 24.46 %; Ener. z Bł.: 3.92 %; K: 4726.16 mg;
2024-03-23 sobota	Śniadanie Płatki jęczmienne na wodzie 300 ml (GLU JĘCZ.) 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 z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g (SOJ, SEL.) Miód (25g) 1 szt Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.)	Śniadanie Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) 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.) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (. może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Miód (25g) 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt	Śniadanie Płatki jęczmienne na wodzie 300 ml (GLU JĘCZ.) 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 z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g (SOJ, SEL.) Miód (25g) 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt	Śniadanie Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Baton szynkowy z kurcząt 30 g (. może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Miód (25g) 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 20 g	Śniadanie Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Baton szynkowy z kurcząt 30 g (. może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g
II ŚN	Banan 1szt. 1 szt				Kiwi 1 szt 1 szt
Obiad	Koperkowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml (SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Gulasz wołowy 150 g (GLU PSZ.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Gulasz wołowy 150 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml (SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Gulasz wołowy 150 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Gulasz wołowy 150 g (GLU PSZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Gulasz wołowy 150 g (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane () 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
PD	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml				Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE.)

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-24 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych	
2024-03-23 sobota	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 z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 25 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Buraczki gotowane () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 25 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (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 50 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 25 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 25 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Paszтет z soczewicy () 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 25 g Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g
		PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Bułka maślana 1 szt 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Wafle ryżowe 30 g Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml	Bułka maślana 1 szt 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)
		Wartość energetyczna: 2302.66 kcal; Białko ogółem: 83.68 g; Tłuszcz: 41.33 g; Kw. tł. nasy.: 10.02 g; Węglowodany ogółem: 415.63 g; W tym cukry: 131.80 g; Błonnik pok.: 32.31 g; Sól: 8.78 g; WW: 38.37 Por.; : 14.54 %; : 66.59 %; Ener. z T: 16.15 %; Ener. z Bł.: 2.81 %; K: 4273.10 mg;	Wartość energetyczna: 2593.52 kcal; Białko ogółem: 101.25 g; Tłuszcz: 58.29 g; Kw. tł. nasy.: 20.67 g; Węglowodany ogółem: 431.14 g; W tym cukry: 101.21 g; Błonnik pok.: 30.22 g; Sól: 9.43 g; WW: 40.17 Por.; : 15.62 %; : 61.84 %; Ener. z T: 20.23 %; Ener. z Bł.: 2.33 %; K: 4604.02 mg;	Wartość energetyczna: 2312.17 kcal; Białko ogółem: 83.31 g; Tłuszcz: 42.10 g; Kw. tł. nasy.: 10.19 g; Węglowodany ogółem: 413.63 g; W tym cukry: 110.80 g; Błonnik pok.: 28.66 g; Sól: 8.16 g; WW: 38.59 Por.; : 14.41 %; : 66.60 %; Ener. z T: 16.39 %; Ener. z Bł.: 2.48 %; K: 4073.77 mg;	Wartość energetyczna: 2521.32 kcal; Białko ogółem: 99.18 g; Tłuszcz: 50.45 g; Kw. tł. nasy.: 15.23 g; Węglowodany ogółem: 431.25 g; W tym cukry: 102.06 g; Błonnik pok.: 26.56 g; Sól: 7.50 g; WW: 40.56 Por.; : 15.74 %; : 64.20 %; Ener. z T: 18.01 %; Ener. z Bł.: 2.11 %; K: 4796.08 mg;	Wartość energetyczna: 2632.05 kcal; Białko ogółem: 101.93 g; Tłuszcz: 69.57 g; Kw. tł. nasy.: 17.34 g; Węglowodany ogółem: 421.28 g; W tym cukry: 80.29 g; Błonnik pok.: 45.60 g; Sól: 9.22 g; WW: 37.68 Por.; : 15.49 %; : 57.09 %; Ener. z T: 23.79 %; Ener. z Bł.: 3.46 %; K: 5084.36 mg;
2024-03-24 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml 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.) Marchew gotowana z olejem () 100 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (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.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Serek homo. naturalny 40 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml 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 Dżem 25 g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Jabłko pieczone 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Pomidor 80 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Jabłko pieczone 150 g Mix sałat 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Twarożek 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-24 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2024-03-24 niedziela	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g				Jabłko 150 g
	Obiad	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 130 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml		Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 100 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 130 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*b/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml				Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ.)
	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 Dżem 25 g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (GLU PSZ, 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.) Dżem 25 g 1 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (SOJ, MLE, GLU OW.) 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 Dżem 25 g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 25 g (SOJ, MLE, GLU OW.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Dżem 25 g 1 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (SOJ, MLE, GLU OW.) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.)	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-24 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2024-03-24 niedziela	Wartość energetyczna: 2366.72 kcal; Białko ogółem: 85.45 g; Tłuszcz: 54.44 g; Kw. tł. nasy.: 10.17 g; Węglowodany ogółem: 401.97 g; W tym cukry: 126.65 g; Błonnik pok.: 39.22 g; Sól: 10.30 g; WW: 36.39 Por; : 14.44 %; : 61.31 %; Ener. z T: 20.70 %; Ener. z Bł.: 3.31 %; K: 3930.88 mg;	Wartość energetyczna: 2529.22 kcal; Białko ogółem: 124.49 g; Tłuszcz: 67.36 g; Kw. tł. nasy.: 25.23 g; Węglowodany ogółem: 366.49 g; W tym cukry: 106.49 g; Błonnik pok.: 24.86 g; Sól: 8.41 g; WW: 34.42 Por; : 19.69 %; : 54.03 %; Ener. z T: 23.97 %; Ener. z Bł.: 1.97 %; K: 4043.94 mg;	Wartość energetyczna: 2445.03 kcal; Białko ogółem: 109.28 g; Tłuszcz: 62.72 g; Kw. tł. nasy.: 15.78 g; Węglowodany ogółem: 371.92 g; W tym cukry: 103.72 g; Błonnik pok.: 24.90 g; Sól: 8.46 g; WW: 34.95 Por; : 17.88 %; : 56.77 %; Ener. z T: 23.09 %; Ener. z Bł.: 2.04 %; K: 3696.10 mg;	Wartość energetyczna: 2287.31 kcal; Białko ogółem: 105.89 g; Tłuszcz: 47.76 g; Kw. tł. nasy.: 17.22 g; Węglowodany ogółem: 368.29 g; W tym cukry: 108.04 g; Błonnik pok.: 22.56 g; Sól: 6.46 g; WW: 34.93 Por; : 18.52 %; : 60.46 %; Ener. z T: 18.79 %; Ener. z Bł.: 1.97 %; K: 4032.14 mg;	Wartość energetyczna: 2581.44 kcal; Białko ogółem: 130.69 g; Tłuszcz: 75.80 g; Kw. tł. nasy.: 22.58 g; Węglowodany ogółem: 361.73 g; W tym cukry: 83.75 g; Błonnik pok.: 41.95 g; Sól: 8.47 g; WW: 32.31 Por; : 20.25 %; : 49.55 %; Ener. z T: 26.43 %; Ener. z Bł.: 3.25 %; K: 4721.06 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-24 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2024-03-18 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 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 Baton szynkowy z kurcząt 25 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,) Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g	Płatki pszenne na wodzie 300 g (GLU PSZ,) 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 50 g Dżem 25 g 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 150 g Pomidor b/skórki 80 g Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,) Mix sałat 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 150 g Pomidor b/skórki 80 g Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,) Mix sałat 20 g	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,)
	II ŚN	Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por	Jabłko pieczone 150 g Wafle ryżowe 30 g			
	Obiad	Dyniowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 300 g (GLU PSZ, MLE,) Surówka z marchwi z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL,) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL,) Makaron 180 g (GLU PSZ,) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ,) Surówka z marchwi z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL,) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Dyniowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron PKU ze szpinakiem i twarogiem*dieta 300 g (MLE,) Surówka z marchwi z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL,) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Dyniowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron PKU ze szpinakiem i twarogiem*dieta 250 g (MLE,) Surówka z marchwi z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL,) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Herbata czarna granulowana z/c 500 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,)
PD	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (MLE,) Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 20 g				

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-24 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2024-03-18 poniedziałek	Kolacja	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 indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g (SOJ, SEL.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 20 g Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor koktajlowy 80 g	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 Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g (SOJ, SEL.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor koktajlowy 80 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g (SOJ, SEL.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor koktajlowy 80 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 20 g Miód (25g) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor koktajlowy 80 g	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g				Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2633.78 kcal; Białko ogółem: 95.12 g; Tłuszcz: 60.40 g; Kw. tł. nasy.: 23.42 g; Węglowodany ogółem: 437.75 g; W tym cukry: 103.89 g; Błonnik pok.: 33.35 g; Sól: 8.86 g; WW: 40.44 Por.; : 14.45 %; : 61.42 %; Ener. z T: 20.64 %; Ener. z Bł.: 2.53 %; K: 3688.87 mg;	Wartość energetyczna: 2660.17 kcal; Białko ogółem: 96.45 g; Tłuszcz: 59.75 g; Kw. tł. nasy.: 13.23 g; Węglowodany ogółem: 450.08 g; W tym cukry: 75.84 g; Błonnik pok.: 42.00 g; Sól: 10.31 g; WW: 40.80 Por.; : 14.50 %; : 61.36 %; Ener. z T: 20.21 %; Ener. z Bł.: 3.16 %; K: 3432.82 mg;	Wartość energetyczna: 2120.70 kcal; Białko ogółem: 43.25 g; Tłuszcz: 60.03 g; Kw. tł. nasy.: 21.03 g; Węglowodany ogółem: 362.67 g; W tym cukry: 75.34 g; Błonnik pok.: 22.86 g; Sól: 3.25 g; WW: 33.99 Por.; : 8.16 %; : 64.09 %; Ener. z T: 25.48 %; Ener. z Bł.: 2.16 %; K: 2427.69 mg;	Wartość energetyczna: 2104.43 kcal; Białko ogółem: 37.18 g; Tłuszcz: 58.33 g; Kw. tł. nasy.: 20.44 g; Węglowodany ogółem: 368.59 g; W tym cukry: 75.50 g; Błonnik pok.: 22.61 g; Sól: 2.34 g; WW: 34.62 Por.; : 7.07 %; : 65.76 %; Ener. z T: 24.95 %; Ener. z Bł.: 2.15 %; K: 2414.84 mg;	Wartość energetyczna: 887.22 kcal; Białko ogółem: 19.66 g; Tłuszcz: 7.47 g; Kw. tł. nasy.: 0.18 g; Węglowodany ogółem: 184.88 g; W tym cukry: 34.15 g; Błonnik pok.: 2.73 g; Sól: 0.19 g; WW: 18.29 Por.; : 8.86 %; : 82.12 %; Ener. z T: 7.57 %; Ener. z Bł.: 0.62 %; K: 127.46 mg;
2024-03-19 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, 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.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek z koperkiem 50 g (MLE.) Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Rukola 20 g	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 50 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 25 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza manna na wodzie 300 ml (GLU PSZ.) Rukola 20 g	Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Banan 150 g Dżem 25 g 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Rukola 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Masło extra 82% 15 g (MLE.) Chleb bezglutenowy 120 g Banan 150 g Dżem 25 g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor b/skórki 80 g Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.) Rukola 20 g	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-24 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa	
2024-03-19 wtorek	II ŚN	Banan 150 g					
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ,) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (SEL,) Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka)() 300 ml (GLU PSZ, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ,) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (SEL,) Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ,) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (SEL,) Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ,) Szynka wieprzowa gotowana 30 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (SEL,) Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Herbata czarna ekspresowa z/c 500 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,)	
	PD	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ,)	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ,)				
	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,) Galaretkę drobiową z udźca kurczaka () 200 g (SEL,) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Galaretkę drobiową z udźca kurczaka () 200 g (SEL,) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 25 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt					Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-24 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2024-03-19 wtorek	Wartość energetyczna: 2450.70 kcal; Białko ogółem: 110.51 g; Tłuszcz: 51.42 g; Kw. tł. nasy.: 21.50 g; Węglowodany ogółem: 401.57 g; W tym cukry: 98.96 g; Błonnik pok.: 35.38 g; Sól: 7.50 g; WW: 36.70 Por.; : 18.04 %; : 59.77 %; Ener. z T: 18.88 %; Ener. z Bł.: 2.89 %; K: 4664.14 mg;	Wartość energetyczna: 2406.74 kcal; Białko ogółem: 98.24 g; Tłuszcz: 46.66 g; Kw. tł. nasy.: 12.05 g; Węglowodany ogółem: 413.80 g; W tym cukry: 114.95 g; Błonnik pok.: 34.98 g; Sól: 8.46 g; WW: 37.96 Por.; : 16.33 %; : 62.96 %; Ener. z T: 17.45 %; Ener. z Bł.: 2.91 %; K: 4200.24 mg;	Wartość energetyczna: 2036.39 kcal; Białko ogółem: 60.09 g; Tłuszcz: 50.86 g; Kw. tł. nasy.: 19.62 g; Węglowodany ogółem: 342.80 g; W tym cukry: 90.28 g; Błonnik pok.: 25.48 g; Sól: 3.92 g; WW: 31.82 Por.; : 11.80 %; : 62.33 %; Ener. z T: 22.48 %; Ener. z Bł.: 2.50 %; K: 3335.40 mg;	Wartość energetyczna: 1947.29 kcal; Białko ogółem: 43.27 g; Tłuszcz: 48.55 g; Kw. tł. nasy.: 18.72 g; Węglowodany ogółem: 342.43 g; W tym cukry: 90.07 g; Błonnik pok.: 25.48 g; Sól: 2.73 g; WW: 31.79 Por.; : 8.89 %; : 65.11 %; Ener. z T: 22.44 %; Ener. z Bł.: 2.62 %; K: 3206.43 mg;	Wartość energetyczna: 887.22 kcal; Białko ogółem: 19.86 g; Tłuszcz: 7.47 g; Kw. tł. nasy.: 0.18 g; Węglowodany ogółem: 184.88 g; W tym cukry: 34.15 g; Błonnik pok.: 2.73 g; Sól: 0.25 g; WW: 18.29 Por.; : 8.95 %; : 82.12 %; Ener. z T: 7.57 %; Ener. z Bł.: 0.62 %; K: 159.20 mg;
2024-03-20 środa	Śniadanie Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (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 ,) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 80 g (RYB ,) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (. może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR ,) Pomidor koktajlowy 80 g Roszponka 20 g	Śniadanie Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml 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 Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 80 g (RYB ,) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w ostonce niejadanej 25 g (SOJ, SEL ,) Pomidorki koktajlowe 80 g Roszponka 20 g	Śniadanie 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 ,) Jabłko pieczone 150 g Pomidor b/skórki 80 g Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml Roszponka 20 g	Śniadanie Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (MLE ,) Baton szynkowy z kurcząt 20 g (. może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR ,) Jabłko pieczone 150 g Pomidor b/skórki 80 g Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml Roszponka 20 g	Śniadanie Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE ,)
II ŚN	Jabłko pieczone 150 g				
Obiad	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ ,) Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL ,) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ ,) Sos pietruszkowy (bez mleka) 80 ml (GLU PSZ ,) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet drobiowy 60 g (GLU PSZ, JAJ ,) Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Marchew gotowana z olejem () 200 g	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Ziemniaki gotowane () 180 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Pulpet drobiowy 50 g (GLU PSZ, JAJ ,) Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Herbata czarna granulowana z/c 500 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE ,)

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-24 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2024-03-20 środa	PD	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE) Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 20 g Sałata zielona 10 g			
	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) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02)	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02)		Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2652.77 kcal; Białko ogółem: 108.18 g; Tłuszcz: 66.05 g; Kw. tł. nasy.: 22.89 g; Węglowodany ogółem: 420.95 g; W tym cukry: 97.96 g; Błonnik pok.: 33.12 g; Sól: 7.82 g; WW: 38.89 Por; : 16.31 %; : 58.48 %; Ener. z T: 22.41 %; Ener. z Bł.: 2.50 %; K: 4478.13 mg;	Wartość energetyczna: 2337.52 kcal; Białko ogółem: 96.71 g; Tłuszcz: 55.24 g; Kw. tł. nasy.: 13.40 g; Węglowodany ogółem: 378.73 g; W tym cukry: 58.42 g; Błonnik pok.: 33.82 g; Sól: 9.62 g; WW: 34.48 Por; : 16.55 %; : 59.02 %; Ener. z T: 21.27 %; Ener. z Bł.: 2.89 %; K: 3924.36 mg;	Wartość energetyczna: 2134.72 kcal; Białko ogółem: 53.43 g; Tłuszcz: 69.95 g; Kw. tł. nasy.: 21.49 g; Węglowodany ogółem: 330.70 g; W tym cukry: 76.99 g; Błonnik pok.: 23.56 g; Sól: 3.85 g; WW: 30.74 Por; : 10.01 %; : 57.55 %; Ener. z T: 29.49 %; Ener. z Bł.: 2.21 %; K: 3313.99 mg;	Wartość energetyczna: 2026.24 kcal; Białko ogółem: 39.83 g; Tłuszcz: 60.52 g; Kw. tł. nasy.: 19.74 g; Węglowodany ogółem: 338.95 g; W tym cukry: 86.43 g; Błonnik pok.: 23.53 g; Sól: 2.97 g; WW: 31.65 Por; : 7.86 %; : 62.27 %; Ener. z T: 26.88 %; Ener. z Bł.: 2.32 %; K: 3211.07 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 2024-03-18 do dnia 2024-03-24 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2024-03-21 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Sałatka jarzynowa - dieta () 200 g (MLE, SEL.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Sałata zielona 20 g	Kasza manna na wodzie 300 ml (GLU PSZ.) 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 z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 80 g Sałatka jarzynowa z olejem () 200 g (SEL.) Sałata zielona 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (MLE.) Sałata zielona 30 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Banan 150 g Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml Sałata zielona 20 g	Chleb bezglutenowy 120 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 30 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 20 g Banan 150 g Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml Masło extra 82% 15 g (MLE.) Sałata zielona 20 g	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)
	II ŚN	Banan 150 g	Banan 150 g Wafle ryżowe 30 g			
	Obiad	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (SEL.) Brokuł gotowany* 100 g Surówka z marchwi i jabłka () 100 g (MLE.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (SEL.) Brokuł gotowany* 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (SEL.) Brokuł gotowany* 100 g Surówka z marchwi i jabłka () 100 g (MLE.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 150 g (SEL.) Brokuł gotowany* 100 g Surówka z marchwi i jabłka () 100 g (MLE.) 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	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Herbatniki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Połudwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 20 g (GLU PSZ, SOJ.) Sałata zielona 10 g			

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-24 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2024-03-21 czwartek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Leczo z drobiem-dieta () 300 g Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Melon 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Leczo z drobiem-dieta () 300 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Melon 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (MLE.) Baton szynkowy z kurcząt 25 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Miód (25g) 1 szt Pomidor b/skórki 70 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidor b/skórki 70 g Baton szynkowy z kurcząt 25 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (MLE.) Miód (25g) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)
	PN	Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt	Dżem 25 g 1 szt Wafle ryżowe 30 g			Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2746.88 kcal; Białko ogółem: 106.44 g; Tłuszcz: 55.62 g; Kw. tł. nasy.: 17.61 g; Węglowodany ogółem: 472.32 g; W tym cukry: 136.00 g; Błonnik pok.: 40.59 g; Sól: 8.01 g; WW: 43.23 Por.; : 15.50 %; : 62.87 %; Ener. z T: 18.22 %; Ener. z Bł.: 2.96 %; K: 5572.45 mg;	Wartość energetyczna: 2768.36 kcal; Białko ogółem: 106.78 g; Tłuszcz: 54.56 g; Kw. tł. nasy.: 10.24 g; Węglowodany ogółem: 481.36 g; W tym cukry: 105.09 g; Błonnik pok.: 41.76 g; Sól: 8.35 g; WW: 43.96 Por.; : 15.43 %; : 63.52 %; Ener. z T: 17.74 %; Ener. z Bł.: 3.02 %; K: 5057.80 mg;	Wartość energetyczna: 2265.29 kcal; Białko ogółem: 54.06 g; Tłuszcz: 59.01 g; Kw. tł. nasy.: 21.09 g; Węglowodany ogółem: 386.54 g; W tym cukry: 110.25 g; Błonnik pok.: 21.27 g; Sól: 2.91 g; WW: 36.62 Por.; : 9.55 %; : 64.50 %; Ener. z T: 23.44 %; Ener. z Bł.: 1.88 %; K: 3145.60 mg;	Wartość energetyczna: 2018.90 kcal; Białko ogółem: 36.12 g; Tłuszcz: 51.25 g; Kw. tł. nasy.: 19.35 g; Węglowodany ogółem: 359.29 g; W tym cukry: 108.47 g; Błonnik pok.: 18.91 g; Sól: 2.20 g; WW: 34.13 Por.; : 7.16 %; : 67.44 %; Ener. z T: 22.85 %; Ener. z Bł.: 1.87 %; K: 2818.49 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;
2024-03-22 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza manna na wodzie 300 ml (GLU PSZ.) Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 75 g (SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sałata zielona 20 g Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.) Jabłko pieczone 150 g	Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (MLE.) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 80 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.) Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 150 g	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-24 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2024-03-22, piątek	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt				
	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Miruna) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Miruna) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Miruna) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Miruna) 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Herbata czarna ekspresowa z/c 500 ml Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)
	PD	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 25 g (<u>SOJ.</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ.</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>) Biszkopy b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>)	Biszkopy b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Biszkopy b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>)		Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-24 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2024-03-22 piątek	Wartość energetyczna: 2772.83 kcal; Białko ogółem: 122.70 g; Tłuszcz: 76.82 g; Kw. tł. nasy.: 29.22 g; Węglowodany ogółem: 413.21 g; W tym cukry: 117.36 g; Błonnik pok.: 32.02 g; Sól: 9.07 g; WW: 38.27 Por.; : 17.70 %; : 54.99 %; Ener. z T: 24.94 %; Ener. z Bł.: 2.31 %; K: 4623.07 mg;	Wartość energetyczna: 2614.04 kcal; Białko ogółem: 96.55 g; Tłuszcz: 68.95 g; Kw. tł. nasy.: 15.56 g; Węglowodany ogółem: 418.70 g; W tym cukry: 75.05 g; Błonnik pok.: 34.28 g; Sól: 10.99 g; WW: 38.56 Por.; : 14.77 %; : 58.82 %; Ener. z T: 23.74 %; Ener. z Bł.: 2.62 %; K: 3523.92 mg;	Wartość energetyczna: 2255.57 kcal; Białko ogółem: 56.56 g; Tłuszcz: 66.55 g; Kw. tł. nasy.: 19.20 g; Węglowodany ogółem: 366.44 g; W tym cukry: 77.08 g; Błonnik pok.: 24.28 g; Sól: 4.28 g; WW: 34.38 Por.; : 10.03 %; : 60.68 %; Ener. z T: 26.55 %; Ener. z Bł.: 2.15 %; K: 3178.57 mg;	Wartość energetyczna: 2126.72 kcal; Białko ogółem: 35.23 g; Tłuszcz: 60.28 g; Kw. tł. nasy.: 18.84 g; Węglowodany ogółem: 370.36 g; W tym cukry: 83.52 g; Błonnik pok.: 24.19 g; Sól: 2.94 g; WW: 34.79 Por.; : 6.63 %; : 65.11 %; Ener. z T: 25.51 %; Ener. z Bł.: 2.27 %; K: 3170.31 mg;	Wartość energetyczna: 887.22 kcal; Białko ogółem: 19.96 g; Tłuszcz: 7.47 g; Kw. tł. nasy.: 0.18 g; Węglowodany ogółem: 184.88 g; W tym cukry: 34.15 g; Błonnik pok.: 2.73 g; Sól: 0.28 g; WW: 18.29 Por.; : 9.00 %; : 82.12 %; Ener. z T: 7.57 %; Ener. z Bł.: 0.62 %; K: 175.07 mg;
2024-03-23 sobota	Śniadanie Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) 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.) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g	Śniadanie Płatki jęczmienne na wodzie 300 ml (GLU JĘCZ.) 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 Miód (25g) 1 szt Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 50 g (SOJ, SEL.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g	Śniadanie 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 b/skórki 80 g Banan 1szt. 1 szt Miód 50 g Podpiomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.) Sałata zielona 20 g	Śniadanie Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Masło extra 82% 15 g (MLE.) Chleb bezglutenowy 120 g Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor b/skórki 80 g Banan 1szt. 1 szt Miód 50 g Podpiomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.) Sałata zielona 20 g	Śniadanie Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)
	Banan 1szt. 1 szt				
	Obiad Koperkowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Gulasz wołowy 150 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Obiad Koperkowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml (SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Gulasz wołowy 150 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Obiad Koperkowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Gulasz wołowy 80 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Obiad Koperkowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml (SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Gulasz wołowy 60 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Obiad Kleik ryżowy na wodzie 300 g Herbata czarna ekspresowa z/c 500 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)
	PD Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE.) Wafelki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	PD Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 20 g			

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-24 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa	
2024-03-23 sobota	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.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 25 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (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 kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 25 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g 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 (GLU PSZ, SOJ, MLE.)
		PN	Bułka maślana 1 szt 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml Wafle ryżowe 30 g	Bułka maślana 1 szt 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2939.87 kcal; Białko ogółem: 120.12 g; Tłuszcz: 73.49 g; Kw. tł. nasy.: 29.19 g; Węglowodany ogółem: 464.76 g; W tym cukry: 126.15 g; Błonnik pok.: 30.26 g; Sól: 9.80 g; WW: 43.54 Por.; : 16.34 %; : 59.12 %; Ener. z T: 22.50 %; Ener. z Bł.: 2.06 %; K: 4876.45 mg;	Wartość energetyczna: 2550.49 kcal; Białko ogółem: 92.99 g; Tłuszcz: 51.65 g; Kw. tł. nasy.: 13.00 g; Węglowodany ogółem: 442.86 g; W tym cukry: 111.07 g; Błonnik pok.: 30.69 g; Sól: 9.15 g; WW: 41.29 Por.; : 14.58 %; : 64.64 %; Ener. z T: 18.23 %; Ener. z Bł.: 2.41 %; K: 4176.45 mg;	Wartość energetyczna: 2436.91 kcal; Białko ogółem: 55.64 g; Tłuszcz: 64.61 g; Kw. tł. nasy.: 20.86 g; Węglowodany ogółem: 415.88 g; W tym cukry: 89.32 g; Błonnik pok.: 21.40 g; Sól: 4.48 g; WW: 39.53 Por.; : 9.13 %; : 64.75 %; Ener. z T: 23.86 %; Ener. z Bł.: 1.76 %; K: 3823.00 mg;	Wartość energetyczna: 2395.75 kcal; Białko ogółem: 53.03 g; Tłuszcz: 62.08 g; Kw. tł. nasy.: 20.39 g; Węglowodany ogółem: 413.68 g; W tym cukry: 88.63 g; Błonnik pok.: 21.35 g; Sól: 4.24 g; WW: 39.33 Por.; : 8.85 %; : 65.51 %; Ener. z T: 23.32 %; Ener. z Bł.: 1.78 %; K: 3749.35 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;
2024-03-24 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (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.) Pomidor 80 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Serek homo. naturalny 40 g (MLE.) Mix sałat 20 g	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml 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.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 80 g Jabłko pieczone 150 g Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.) Mix sałat 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ.) Pomidor 80 g Jabłko pieczone 150 g Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Mix sałat 20 g	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-24 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa	
2024-03-24 niedziela	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g					
	Obiad	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 130 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem PKU () 300 ml (SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 60 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem PKU () 300 ml (SEL.) Ćwiartka z kurczaka gotowana 30 g Ziemniaki gotowane () 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Herbata czarna granulowana z/c 500 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)		
	PD	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.)					
	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 z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g (SOJ, MLE, GLU OW.) 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 50 g Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g (SOJ, SEL.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g (SOJ, MLE, GLU OW.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 20 g (SOJ, MLE, GLU OW.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PN	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.)	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt		Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-24 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2024-03-24 niedziela	Wartość energetyczna: 2748.72 kcal; Białko ogółem: 129.99 g; Tłuszcz: 74.36 g; Kw. tł. nasy.: 26.58 g; Węglowodany ogółem: 399.49 g; W tym cukry: 106.49 g; Błonnik pok.: 26.01 g; Sól: 8.87 g; WW: 37.62 Por; : 18.92 %; : 54.35 %; Ener. z T: 24.35 %; Ener. z Bł.: 1.89 %; K: 4043.94 mg;	Wartość energetyczna: 2651.66 kcal; Białko ogółem: 125.06 g; Tłuszcz: 71.55 g; Kw. tł. nasy.: 17.66 g; Węglowodany ogółem: 386.53 g; W tym cukry: 84.75 g; Błonnik pok.: 26.01 g; Sól: 10.70 g; WW: 36.24 Por; : 18.86 %; : 54.38 %; Ener. z T: 24.28 %; Ener. z Bł.: 1.96 %; K: 3686.44 mg;	Wartość energetyczna: 2157.10 kcal; Białko ogółem: 61.86 g; Tłuszcz: 67.45 g; Kw. tł. nasy.: 22.76 g; Węglowodany ogółem: 331.09 g; W tym cukry: 97.23 g; Błonnik pok.: 20.52 g; Sól: 4.59 g; WW: 31.21 Por; : 11.47 %; : 57.59 %; Ener. z T: 28.14 %; Ener. z Bł.: 1.90 %; K: 3258.63 mg;	Wartość energetyczna: 2042.72 kcal; Białko ogółem: 41.34 g; Tłuszcz: 59.66 g; Kw. tł. nasy.: 20.43 g; Węglowodany ogółem: 340.97 g; W tym cukry: 106.62 g; Błonnik pok.: 20.52 g; Sól: 3.05 g; WW: 32.22 Por; : 8.10 %; : 62.75 %; Ener. z T: 26.29 %; Ener. z Bł.: 2.01 %; K: 3057.63 mg;	Wartość energetyczna: 887.22 kcal; Białko ogółem: 19.66 g; Tłuszcz: 7.47 g; Kw. tł. nasy.: 0.18 g; Węglowodany ogółem: 184.88 g; W tym cukry: 34.15 g; Błonnik pok.: 2.73 g; Sól: 0.19 g; WW: 18.29 Por; : 8.86 %; : 82.12 %; Ener. z T: 7.57 %; Ener. z Bł.: 0.62 %; K: 127.46 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-24 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.z podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa	
2024-03-18 poniedziałek	Śniadanie	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,)	Płatki pszenne na mleku 250 ml (GLU PSZ, MLE,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka graham-pszenna 60g 1 szt (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka graham-pszenna 60g 1 szt (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 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 50 g Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) 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,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Płatki ryżowe błyskawiczne na mleku 300 g (MLE,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Mix sałat 20 g	
	II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por				
	Obiad	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kopytka ziemniaczane () 200 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ,) Surówka z marchwi z olejem () 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (SEL,) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Dyniowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kopytka ziemniaczane () 300 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ,) Surówka z marchwi z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL,) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Dyniowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem białym 300 g (GLU PSZ, MLE,) Surówka z marchwi z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL,) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ,)	Dyniowa z ziemniakami (bez glutenu) () 300 ml (MLE, SEL,) Makaron bezglutenowy ze szpinakiem i twarogiem* 300 g (MLE,) Surówka z marchwi z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL,) 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	Budyń o smaku waniliowym z/c 100 ml (MLE,) Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ,)	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (MLE,) Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ,)	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (MLE,) Mieszanka studencka 30 g (OZI, ORZ,)			

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-24 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2024-03-18 poniedziałek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Kleik ryżowy na wodzie 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 25 g (SOJ, SEL.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor koktajlowy 80 g Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	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 indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 25 g (SOJ, SEL.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor koktajlowy 80 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb razowy pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 25 g (SOJ, SEL.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor koktajlowy 80 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 25 g (SOJ, SEL.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 20 g Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor koktajlowy 80 g
	PN				Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	
		Wartość energetyczna: 1139.04 kcal; Białko ogółem: 24.68 g; Tłuszcz: 7.87 g; Kw. tł. nasy.: 0.24 g; Węglowodany ogółem: 244.19 g; W tym cukry: 44.54 g; Błonnik pok.: 7.01 g; Sól: 0.67 g; WW: 23.82 Por; : 8.67 %; : 83.29 %; Ener. z T: 6.22 %; Ener. z Bł.: 1.23 %; K: 1040.31 mg;	Wartość energetyczna: 2042.19 kcal; Białko ogółem: 64.50 g; Tłuszcz: 48.97 g; Kw. tł. nasy.: 19.88 g; Węglowodany ogółem: 342.46 g; W tym cukry: 92.53 g; Błonnik pok.: 26.99 g; Sól: 5.28 g; WW: 31.64 Por; : 12.63 %; : 61.79 %; Ener. z T: 21.58 %; Ener. z Bł.: 2.64 %; K: 3955.87 mg;	Wartość energetyczna: 2829.71 kcal; Białko ogółem: 88.44 g; Tłuszcz: 61.60 g; Kw. tł. nasy.: 22.93 g; Węglowodany ogółem: 492.24 g; W tym cukry: 114.77 g; Błonnik pok.: 38.78 g; Sól: 9.20 g; WW: 45.44 Por; : 12.50 %; : 64.10 %; Ener. z T: 19.59 %; Ener. z Bł.: 2.74 %; K: 5155.08 mg;	Wartość energetyczna: 2605.37 kcal; Białko ogółem: 94.60 g; Tłuszcz: 65.99 g; Kw. tł. nasy.: 23.46 g; Węglowodany ogółem: 419.04 g; W tym cukry: 110.44 g; Błonnik pok.: 42.83 g; Sól: 8.27 g; WW: 37.73 Por; : 14.52 %; : 57.76 %; Ener. z T: 22.79 %; Ener. z Bł.: 3.29 %; K: 4198.79 mg;	Wartość energetyczna: 2364.31 kcal; Białko ogółem: 63.91 g; Tłuszcz: 65.67 g; Kw. tł. nasy.: 20.71 g; Węglowodany ogółem: 384.38 g; W tym cukry: 89.94 g; Błonnik pok.: 25.89 g; Sól: 4.13 g; WW: 35.85 Por; : 10.81 %; : 60.65 %; Ener. z T: 25.00 %; Ener. z Bł.: 2.19 %; K: 3228.07 mg;
2024-03-19 wtorek	Śniadanie	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Zacierka na mleku 250 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek z koperkiem 40 g (MLE.) Papryka świeża 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Rukola 20 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, 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.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek z koperkiem 50 g (MLE.) Papryka świeża 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Rukola 20 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek z koperkiem 50 g (MLE.) Papryka świeża 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Rukola 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb bezglutenowy 120 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek z koperkiem 50 g (MLE.) Banan 150 g Papryka świeża 80 g Rukola 20 g

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-24 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa	
2024-03-19 wtorek	II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Banan 150 g				
	Obiad	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml (SEL,) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kasza bulgur 90 g (GLU PSZ,) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sos meksykański 80 g (GLU PSZ,) Surówka z selera i jabłka z olejem () 50 g (SEL,) Buraczki gotowane () 50 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Kasza bulgur 180 g (GLU PSZ,) Sos meksykański 80 g (GLU PSZ,) Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (SEL,) Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kasza bulgur 180 g (GLU PSZ,) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (SEL,) Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez glutenu) () 300 ml (MLE, SEL,) Ryż na sypko 180 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny (bez glutenu) 80 ml Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (SEL,) Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
	PD	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ,)				
	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 Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 200 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE,) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 250 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE,) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Galaretko drobiowa z udźca kurczaka () 200 g (SEL,) Ogórek kiszony 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Galaretko drobiowa z udźca kurczaka () 200 g (SEL,) Ogórek kiszony 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	
PN		Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt					

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-24 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa	
2024-03-19 wtorek	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: 1747.71 kcal; Białko ogółem: 69.23 g; Tłuszcz: 32.02 g; Kw. tł. nasy.: 13.08 g; Węglowodany ogółem: 303.02 g; W tym cukry: 108.72 g; Błonnik pok.: 19.64 g; Sól: 3.09 g; WW: 28.41 Por; : 15.85 %; : 64.86 %; Ener. z T: 16.49 %; Ener. z Bł.: 2.25 %; K: 3149.26 mg;	Wartość energetyczna: 2376.70 kcal; Białko ogółem: 101.33 g; Tłuszcz: 41.96 g; Kw. tł. nasy.: 15.98 g; Węglowodany ogółem: 408.42 g; W tym cukry: 123.96 g; Błonnik pok.: 28.06 g; Sól: 5.04 g; WW: 38.10 Por; : 17.05 %; : 64.01 %; Ener. z T: 15.89 %; Ener. z Bł.: 2.36 %; K: 4118.41 mg;	Wartość energetyczna: 2448.01 kcal; Białko ogółem: 113.11 g; Tłuszcz: 53.96 g; Kw. tł. nasy.: 21.67 g; Węglowodany ogółem: 394.24 g; W tym cukry: 103.29 g; Błonnik pok.: 46.23 g; Sól: 8.48 g; WW: 34.91 Por; : 18.48 %; : 56.86 %; Ener. z T: 19.84 %; Ener. z Bł.: 3.78 %; K: 5129.36 mg;	Wartość energetyczna: 2277.15 kcal; Białko ogółem: 90.26 g; Tłuszcz: 56.97 g; Kw. tł. nasy.: 20.65 g; Węglowodany ogółem: 358.43 g; W tym cukry: 97.01 g; Błonnik pok.: 26.34 g; Sól: 5.15 g; WW: 33.31 Por; : 15.86 %; : 58.34 %; Ener. z T: 22.52 %; Ener. z Bł.: 2.31 %; K: 4256.91 mg;	
2024-03-20 środa	Śniadanie	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Twarożek 50 g (MLE,) Baton szynkowy z kurcząt 25 g (- może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,) Pomidor koktajlowy 80 g Roszponka 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (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,) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 80 g (RYB,) Baton szynkowy z kurcząt 25 g (- może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,) Pomidor koktajlowy 80 g Roszponka 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) 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,) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 80 g (RYB,) Baton szynkowy z kurcząt 25 g (- może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,) Pomidor koktajlowy 80 g Roszponka 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Chleb bezglutenowy 120 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 80 g (RYB,) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 25 g (SOJ, SEL,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Gruszka 150 g Pomidor koktajlowy 80 g Roszponka 20 g
	II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Gruszka 150 g			
	Obiad	Jarzynowa z makaronem dieta () 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane () 90 g Pulpet drobiowy 50 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Marchew gotowana z olejem () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g (JAJ, GOR,) Marchew gotowana z olejem () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pieczarkowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g (JAJ, GOR,) Marchew gotowana z olejem () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z makaronem (bez glutenu) () 300 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet drobiowy (bez glutenu) 100 g (JAJ,) Sos pietruszkowy (bez glutenu) 80 ml (MLE,) Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g (JAJ, GOR,) Marchew gotowana z olejem () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-24 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2024-03-20 środa	PD	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Budyń o smaku śmietankowym z/c 100 ml (MLE,) Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE,)	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE,) Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE,)	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE,)	
	Kolacja	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Twaróg półtłusty 50 g (MLE,) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (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,) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Twaróg półtłusty 50 g (MLE,) Rzodkiew biała 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Twaróg półtłusty 50 g (MLE,) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Rzodkiew biała 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g
	PN		Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,)			
		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: 1811.34 kcal; Białko ogółem: 77.80 g; Tłuszcz: 52.17 g; Kw. tł. nasy.: 21.23 g; Węglowodany ogółem: 265.08 g; W tym cukry: 76.15 g; Błonnik pok.: 18.66 g; Sól: 3.76 g; WW: 24.72 Por; : 17.18 %; : 54.42 %; Ener. z T: 25.92 %; Ener. z Bł.: 2.06 %; K: 2875.94 mg;	Wartość energetyczna: 2674.33 kcal; Białko ogółem: 105.92 g; Tłuszcz: 69.13 g; Kw. tł. nasy.: 23.33 g; Węglowodany ogółem: 421.63 g; W tym cukry: 95.83 g; Błonnik pok.: 33.12 g; Sól: 7.13 g; WW: 38.94 Por; : 15.84 %; : 58.11 %; Ener. z T: 23.27 %; Ener. z Bł.: 2.48 %; K: 4378.06 mg;	Wartość energetyczna: 2490.76 kcal; Białko ogółem: 102.34 g; Tłuszcz: 69.10 g; Kw. tł. nasy.: 23.40 g; Węglowodany ogółem: 386.50 g; W tym cukry: 89.57 g; Błonnik pok.: 47.10 g; Sól: 6.39 g; WW: 34.09 Por; : 16.43 %; : 54.51 %; Ener. z T: 24.97 %; Ener. z Bł.: 3.78 %; K: 4982.40 mg;	Wartość energetyczna: 2366.48 kcal; Białko ogółem: 91.08 g; Tłuszcz: 71.90 g; Kw. tł. nasy.: 21.09 g; Węglowodany ogółem: 347.12 g; W tym cukry: 69.13 g; Błonnik pok.: 26.43 g; Sól: 4.65 g; WW: 32.13 Por; : 15.40 %; : 54.21 %; Ener. z T: 27.34 %; Ener. z Bł.: 2.23 %; K: 4070.60 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-24 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa	
2024-03-21 czwartek	Śniadanie	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)	Płatki owsiane na mleku 250 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka graham-pszena 60g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Sałatka jarzynowa () 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Bułka 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>) Sałatka jarzynowa - dieta () 200 g (<u>MLE, SEL,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa 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>) Sałatka jarzynowa - dieta () 200 g (<u>MLE, SEL,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Sałatka jarzynowa () 200 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Banan 150 g Płatki ryżowe błyskawiczne na mleku 300 g (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Sałata zielona 20 g	
	II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Banan 150 g				
	Obiad	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Ziemniaczana () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Naleśniki z serem 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Surówka z marchwi i jabłka () 100 g (<u>MLE,</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Naleśniki z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Surówka z marchwi i jabłka () 200 g (<u>MLE,</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* (ryż brązowy) 300 g (<u>SEL,</u>) Brokuł gotowany* 100 g Sałatka szwedzka () 100 g (<u>GOR,</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez glutenu) () 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 180 g Pulpet wieprzowy (bez glutenu) 100 g (<u>JAJ,</u>) Brokuł gotowany* 100 g Sałatka szwedzka () 100 g (<u>GOR,</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
	PD	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)	Mus z jabłek () z/c 200 g Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml Wafle ryżowe 30 g		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-24 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.z. podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2024-03-21 czwartek	Kolacja	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Leczo z drobiem-dieta () 200 g Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Melon 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Leczo z drobiem-dieta () 300 g Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Melon 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Leczo z drobiem-dieta () 300 g Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Melon 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Leczo z drobiem-dieta () 300 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Melon 100 g
	PN		Dżem 25 g 1 szt Wafle ryżowe 30 g		Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt	
		Wartość energetyczna: 1139.04 kcal; Białko ogółem: 24.68 g; Tłuszcz: 7.87 g; Kw. tł. nasy.: 0.24 g; Węglowodany ogółem: 244.19 g; W tym cukry: 44.54 g; Błonnik pok.: 7.01 g; Sól: 0.67 g; WW: 23.82 Por; : 8.67 %; : 83.29 %; Ener. z T: 6.22 %; Ener. z Bł.: 1.23 %; K: 1040.31 mg;	Wartość energetyczna: 2564.59 kcal; Białko ogółem: 85.59 g; Tłuszcz: 55.54 g; Kw. tł. nasy.: 16.28 g; Węglowodany ogółem: 440.27 g; W tym cukry: 170.35 g; Błonnik pok.: 29.38 g; Sól: 5.93 g; WW: 41.27 Por; : 13.35 %; : 64.09 %; Ener. z T: 19.49 %; Ener. z Bł.: 2.29 %; K: 3848.79 mg;	Wartość energetyczna: 3208.36 kcal; Białko ogółem: 115.04 g; Tłuszcz: 61.71 g; Kw. tł. nasy.: 20.05 g; Węglowodany ogółem: 566.22 g; W tym cukry: 176.65 g; Błonnik pok.: 47.28 g; Sól: 7.43 g; WW: 52.03 Por; : 14.34 %; : 64.70 %; Ener. z T: 17.31 %; Ener. z Bł.: 2.95 %; K: 5253.93 mg;	Wartość energetyczna: 2690.80 kcal; Białko ogółem: 103.70 g; Tłuszcz: 51.91 g; Kw. tł. nasy.: 16.23 g; Węglowodany ogółem: 465.95 g; W tym cukry: 133.62 g; Błonnik pok.: 47.49 g; Sól: 8.28 g; WW: 41.83 Por; : 15.42 %; : 62.21 %; Ener. z T: 17.36 %; Ener. z Bł.: 3.53 %; K: 5656.74 mg;	Wartość energetyczna: 2775.35 kcal; Białko ogółem: 99.31 g; Tłuszcz: 76.13 g; Kw. tł. nasy.: 18.30 g; Węglowodany ogółem: 431.02 g; W tym cukry: 116.64 g; Błonnik pok.: 26.78 g; Sól: 5.63 g; WW: 40.47 Por; : 14.31 %; : 58.26 %; Ener. z T: 24.69 %; Ener. z Bł.: 1.93 %; K: 5036.42 mg;
2024-03-22 piątek	Śniadanie	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)	Kasza manna na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Rzepa biała 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Rzepa biała 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-24 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa	
2024-03-22 piątek	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 1 szt 1 szt				
	Obiad	Grycikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL,) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 250 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane () 90 g Kotlet z ryby (Miruna) 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 50 g (SEL,) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane () 180 g Kotlet z ryby (Miruna) 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL,) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z makaronem (bez glutenu) () 300 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Miruna) (bez glutenu) 120 g (JAJ, RYB,) Sos koperkowy (bez glutenu) 80 ml (MLE,) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL,) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml		
	PD	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE,)				
	Kolacja	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 40 g (JAJ, MLE,) Pomidor b/skórki 80 g Ser żółty 25 g (MLE,) Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE,) Pomidor b/skórki 80 g Ser żółty 25 g (MLE,) Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE,) Pomidor 80 g Ser żółty 25 g (MLE,) Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE,) Ser żółty 25 g (MLE,) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PN		Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE,) Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ,)				Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE,)

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-24 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa	
2024-03-22 piątek	Wartość energetyczna: 1067.54 kcal; Białko ogółem: 23.52 g; Tłuszcz: 7.96 g; Kw. tł. nasy.: 0.25 g; Węglowodany ogółem: 226.17 g; W tym cukry: 44.06 g; Błonnik pok.: 4.93 g; Sól: 0.67 g; WW: 22.20 Por; : 8.81 %; : 82.90 %; Ener. z T: 6.71 %; Ener. z Bł.: 0.92 %; K: 287.24 mg;	Wartość energetyczna: 2063.24 kcal; Białko ogółem: 89.63 g; Tłuszcz: 68.24 g; Kw. tł. nasy.: 27.58 g; Węglowodany ogółem: 280.89 g; W tym cukry: 111.49 g; Błonnik pok.: 18.42 g; Sól: 4.98 g; WW: 26.41 Por; : 17.38 %; : 50.88 %; Ener. z T: 29.77 %; Ener. z Bł.: 1.79 %; K: 3413.19 mg;	Wartość energetyczna: 2950.04 kcal; Białko ogółem: 123.53 g; Tłuszcz: 90.93 g; Kw. tł. nasy.: 31.11 g; Węglowodany ogółem: 422.60 g; W tym cukry: 121.60 g; Błonnik pok.: 31.04 g; Sól: 8.61 g; WW: 39.30 Por; : 16.75 %; : 53.09 %; Ener. z T: 27.74 %; Ener. z Bł.: 2.10 %; K: 4650.16 mg;	Wartość energetyczna: 2854.69 kcal; Białko ogółem: 119.36 g; Tłuszcz: 90.48 g; Kw. tł. nasy.: 30.22 g; Węglowodany ogółem: 412.29 g; W tym cukry: 121.79 g; Błonnik pok.: 47.03 g; Sól: 8.14 g; WW: 36.73 Por; : 16.72 %; : 51.18 %; Ener. z T: 28.53 %; Ener. z Bł.: 3.29 %; K: 5112.95 mg;	Wartość energetyczna: 2350.84 kcal; Białko ogółem: 92.22 g; Tłuszcz: 74.99 g; Kw. tł. nasy.: 25.36 g; Węglowodany ogółem: 335.33 g; W tym cukry: 102.87 g; Błonnik pok.: 25.52 g; Sól: 5.29 g; WW: 31.07 Por; : 15.69 %; : 52.72 %; Ener. z T: 28.71 %; Ener. z Bł.: 2.17 %; K: 3837.12 mg;	
2024-03-23 sobota	Śniadanie Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)	Płatki jęczmienne na mleku 250 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g Pomidor b/skórki 80 g Ketchup 20 g (<u>SEL,</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g Ketchup 20 g (<u>SEL,</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g Ketchup 20 g (<u>SEL,</u>) Pomidor 80 g Ser żółty 25 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Chleb bezglutenowy 120 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 75 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kiwi 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g	
	II ŚN Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Kiwi 1 szt 1 szt				
	Obiad Ryżowa (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 250 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 90 g Gulasz wołowy 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 50 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 50 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Koperkowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Gulasz wołowy (bez glutenu) 150 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
PD Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Wafelki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE,</u>)			Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE,</u>) Wafelki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-24 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa	
2024-03-23 sobota	Kolacja	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 Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paszтет z soczewicy () 30 g (GLU PSZ, JAJ.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 25 g Ogórek kiszony 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paszтет z soczewicy () 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 25 g Ogórek kiszony 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paszтет z soczewicy () 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 25 g Ogórek kiszony 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 25 g Ogórek kiszony 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g
		PN	Bułka maślana 1 szt 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)			
	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: 2318.09 kcal; Białko ogółem: 86.99 g; Tłuszcz: 83.98 g; Kw. tł. nasy.: 38.23 g; Węglowodany ogółem: 310.75 g; W tym cukry: 85.68 g; Błonnik pok.: 19.49 g; Sól: 8.22 g; WW: 29.19 Por; : 15.01 %; : 50.26 %; Ener. z T: 32.61 %; Ener. z Bł.: 1.68 %; K: 3185.10 mg;	Wartość energetyczna: 3116.84 kcal; Białko ogółem: 115.48 g; Tłuszcz: 99.40 g; Kw. tł. nasy.: 40.94 g; Węglowodany ogółem: 453.10 g; W tym cukry: 96.66 g; Błonnik pok.: 32.46 g; Sól: 11.35 g; WW: 42.13 Por; : 14.82 %; : 53.98 %; Ener. z T: 28.70 %; Ener. z Bł.: 2.08 %; K: 4577.93 mg;	Wartość energetyczna: 2994.45 kcal; Białko ogółem: 112.80 g; Tłuszcz: 100.11 g; Kw. tł. nasy.: 40.96 g; Węglowodany ogółem: 430.35 g; W tym cukry: 90.66 g; Błonnik pok.: 45.86 g; Sól: 10.92 g; WW: 38.54 Por; : 15.07 %; : 51.36 %; Ener. z T: 30.09 %; Ener. z Bł.: 3.06 %; K: 5108.85 mg;	Wartość energetyczna: 2138.84 kcal; Białko ogółem: 74.93 g; Tłuszcz: 56.00 g; Kw. tł. nasy.: 18.76 g; Węglowodany ogółem: 339.51 g; W tym cukry: 88.60 g; Błonnik pok.: 18.07 g; Sól: 6.89 g; WW: 32.20 Por; : 14.01 %; : 60.11 %; Ener. z T: 23.57 %; Ener. z Bł.: 1.69 %; K: 3587.43 mg;	
2024-03-24 niedziela	Śniadanie	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pomidor 80 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ.) Ser mozzarella 25 g (MLE.) Mix sałat 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (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.) Pomidor 80 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Ser mozzarella 25 g (MLE.) Mix sałat 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) 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.) Pomidor 80 g Serek homo. naturalny 40 g (MLE.) Mix sałat 20 g	Kasza kukurydziana 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 50 g (SOJ.) Ser mozzarella 25 g (MLE.) Pomidor 80 g Jabłko 150 g Mix sałat 20 g

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-24 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa	
2024-03-24 niedziela	II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Jablko 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 Ćwiartka z kurczaka gotowana 50 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 50 g Fasolka szparagowa z wody* 50 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane () 180 g Ćwiartka z kurczaka pieczona 130 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane () 180 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 130 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem (bez glutenu) () 300 ml (SEL) Ziemniaki gotowane () 180 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 130 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
	PD	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02)				
	Kolacja	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g (SOJ, MLE, GLU OW) Dżem 25 g 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g (SOJ, MLE, GLU OW) Dżem 25 g 1 szt Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Dżem 25 g 1 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g (SOJ, MLE, GLU OW) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Dżem 25 g 1 szt Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 25 g (SOJ, SEL) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PN		Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE)				Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-24 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2024-03-24 niedziela	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: 1902.68 kcal; Białko ogółem: 80.16 g; Tłuszcz: 54.37 g; Kw. tł. nasy.: 20.16 g; Węglowodany ogółem: 278.05 g; W tym cukry: 101.43 g; Błonnik pok.: 16.21 g; Sól: 4.96 g; WW: 26.39 Por; : 16.85 %; : 55.05 %; Ener. z T: 25.72 %; Ener. z Bł.: 1.70 %; K: 2553.01 mg;	Wartość energetyczna: 2816.41 kcal; Białko ogółem: 131.42 g; Tłuszcz: 81.04 g; Kw. tł. nasy.: 26.77 g; Węglowodany ogółem: 401.10 g; W tym cukry: 106.46 g; Błonnik pok.: 28.21 g; Sól: 8.88 g; WW: 37.55 Por; : 18.66 %; : 52.96 %; Ener. z T: 25.90 %; Ener. z Bł.: 2.00 %; K: 4110.75 mg;	Wartość energetyczna: 2637.19 kcal; Białko ogółem: 128.20 g; Tłuszcz: 75.20 g; Kw. tł. nasy.: 26.63 g; Węglowodany ogółem: 379.58 g; W tym cukry: 100.62 g; Błonnik pok.: 41.95 g; Sól: 8.44 g; WW: 34.07 Por; : 19.44 %; : 51.21 %; Ener. z T: 25.66 %; Ener. z Bł.: 3.18 %; K: 4668.18 mg;	Wartość energetyczna: 2435.20 kcal; Białko ogółem: 98.25 g; Tłuszcz: 78.63 g; Kw. tł. nasy.: 24.78 g; Węglowodany ogółem: 338.51 g; W tym cukry: 104.89 g; Błonnik pok.: 20.82 g; Sól: 4.08 g; WW: 31.96 Por; : 16.14 %; : 52.18 %; Ener. z T: 29.06 %; Ener. z Bł.: 1.71 %; K: 3965.22 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-24 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
2024-03-18 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 60g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Mix sałat 20 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) 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	Płatki pszenne na mleku 250 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Dżem 25 g 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 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 25 g Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 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 Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 150 g Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g
	II ŚN			Jabłko pieczone 150 g		
	Obiad	Dyniowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem żółtym * 300 g (GLU PSZ, MLE.) Surówka z marchwi z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Dyniowa z ziemniakami () 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 150 g (GLU PSZ, MLE.) Surówka z marchwi z olejem () 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Dyniowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 300 g (GLU PSZ, MLE.) Surówka z marchwi z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Dyniowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Surówka z marchwi z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
PD		Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (MLE.)	Budyń o smaku waniliowym z/c 100 ml (MLE.) Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.)	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (MLE.) Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.)		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-24 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	
2024-03-18 poniedziałek	Kolacja	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.) Hummus z ciecierzycy 50 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor koktajlowy 80 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 25 g (SOJ, SEL.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidor b/skórki 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 25 g (SOJ, SEL.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor koktajlowy 80 g	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 indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 25 g (SOJ, SEL.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor koktajlowy 80 g Sałata zielona 20 g Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 75 g (SOJ, SEL.) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor koktajlowy 80 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g				
	Wartość energetyczna: 2515.23 kcal; Białko ogółem: 83.63 g; Tłuszcz: 74.73 g; Kw. tł. nasy.: 28.78 g; Węglowodany ogółem: 384.09 g; W tym cukry: 93.13 g; Błonnik pok.: 42.16 g; Sól: 6.60 g; WW: 34.30 Por.; : 13.30 %; : 54.38 %; Ener. z T: 26.74 %; Ener. z Bł.: 3.35 %; K: 3736.74 mg;	Wartość energetyczna: 2595.58 kcal; Białko ogółem: 99.21 g; Tłuszcz: 64.06 g; Kw. tł. nasy.: 22.90 g; Węglowodany ogółem: 417.24 g; W tym cukry: 103.38 g; Błonnik pok.: 31.40 g; Sól: 7.56 g; WW: 38.54 Por.; : 15.29 %; : 59.46 %; Ener. z T: 22.21 %; Ener. z Bł.: 2.42 %; K: 3491.43 mg;	Wartość energetyczna: 1840.88 kcal; Białko ogółem: 62.46 g; Tłuszcz: 45.58 g; Kw. tł. nasy.: 20.02 g; Węglowodany ogółem: 301.74 g; W tym cukry: 94.25 g; Błonnik pok.: 23.08 g; Sól: 4.59 g; WW: 27.98 Por.; : 13.57 %; : 60.55 %; Ener. z T: 22.29 %; Ener. z Bł.: 2.51 %; K: 3041.41 mg;	Wartość energetyczna: 2610.51 kcal; Białko ogółem: 86.91 g; Tłuszcz: 57.23 g; Kw. tł. nasy.: 23.19 g; Węglowodany ogółem: 447.97 g; W tym cukry: 114.99 g; Błonnik pok.: 33.53 g; Sól: 7.51 g; WW: 41.54 Por.; : 13.32 %; : 63.50 %; Ener. z T: 19.73 %; Ener. z Bł.: 2.57 %; K: 3625.04 mg;	Wartość energetyczna: 2462.79 kcal; Białko ogółem: 92.92 g; Tłuszcz: 58.35 g; Kw. tł. nasy.: 21.16 g; Węglowodany ogółem: 403.11 g; W tym cukry: 90.74 g; Błonnik pok.: 33.92 g; Sól: 9.58 g; WW: 37.02 Por.; : 15.09 %; : 59.96 %; Ener. z T: 21.32 %; Ener. z Bł.: 2.75 %; K: 3739.54 mg;	
2024-03-19 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) 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.) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE.) Papryka świeża 80 g Banan 150 g Rukola 20 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Twarożek 100 g (MLE.)	Zacierka na mleku 250 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek z koperkiem 50 g (MLE.) Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Rukola 20 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, 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.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek z koperkiem 50 g (MLE.) Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Rukola 20 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, 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.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek z koperkiem 50 g (MLE.) Banan 150 g Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Rukola 20 g

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-24 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
2024-03-19 wtorek	II ŚN	Banan 150 g				
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kotlety sojowe 100 g (<u>SOJ.</u>) Sos meksykański 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza bulgur 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Dymia z wody 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () 50 g (<u>SEL.</u>) Buraczki gotowane () 50 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD		Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)		
	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 a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Ogórek kiszony 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 25 g Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 250 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<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>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Galaretkę drobiowa z udźca kurczaka () 200 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-24 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	
2024-03-19 wtorek	Wartość energetyczna: 2355.33 kcal; Białko ogółem: 101.63 g; Tłuszcz: 43.93 g; Kw. tł. nasy.: 20.66 g; Węglowodany ogółem: 396.23 g; W tym cukry: 110.52 g; Błonnik pok.: 43.79 g; Sól: 7.10 g; WW: 35.40 Por; : 17.26 %; : 59.85 %; Ener. z T: 16.79 %; Ener. z Bł.: 3.72 %; K: 3701.59 mg;	Wartość energetyczna: 2448.98 kcal; Białko ogółem: 123.46 g; Tłuszcz: 43.92 g; Kw. tł. nasy.: 23.35 g; Węglowodany ogółem: 395.22 g; W tym cukry: 121.04 g; Błonnik pok.: 22.59 g; Sól: 6.38 g; WW: 37.30 Por; : 20.17 %; : 60.86 %; Ener. z T: 16.14 %; Ener. z Bł.: 1.84 %; K: 4756.81 mg;	Wartość energetyczna: 1872.79 kcal; Białko ogółem: 71.13 g; Tłuszcz: 32.70 g; Kw. tł. nasy.: 13.42 g; Węglowodany ogółem: 335.18 g; W tym cukry: 110.92 g; Błonnik pok.: 22.38 g; Sól: 3.18 g; WW: 31.33 Por; : 15.19 %; : 66.81 %; Ener. z T: 15.71 %; Ener. z Bł.: 2.39 %; K: 3262.42 mg;	Wartość energetyczna: 2342.90 kcal; Białko ogółem: 97.25 g; Tłuszcz: 40.33 g; Kw. tł. nasy.: 15.87 g; Węglowodany ogółem: 413.90 g; W tym cukry: 125.82 g; Błonnik pok.: 30.79 g; Sól: 4.89 g; WW: 38.36 Por; : 16.60 %; : 65.41 %; Ener. z T: 15.49 %; Ener. z Bł.: 2.63 %; K: 4218.93 mg;	Wartość energetyczna: 2423.84 kcal; Białko ogółem: 100.68 g; Tłuszcz: 57.67 g; Kw. tł. nasy.: 22.68 g; Węglowodany ogółem: 391.39 g; W tym cukry: 99.12 g; Błonnik pok.: 35.82 g; Sól: 7.43 g; WW: 35.64 Por; : 16.61 %; : 58.68 %; Ener. z T: 21.41 %; Ener. z Bł.: 2.96 %; K: 4493.72 mg;	
2024-03-20 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE ,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Chleb razowy żytnio-pszenno 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 100 g (RYB ,) Gruszka 150 g Pomidor koktajlowy 80 g Rozspanka 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE ,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR ,) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 25 g (GLU PSZ, SOJ ,)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE ,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Dżem 25 g 1 szt Baton szynkowy z kurcząt 25 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR ,) Pomidor b/skórki 80 g Rozspanka 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (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 ,) Dżem 25 g 1 szt Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR ,) Pomidor b/skórki 80 g Rozspanka 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (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 ,) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 80 g (RYB ,) Baton szynkowy z kurcząt 25 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR ,) Jabłko pieczone 150 g Pomidor b/skórki 80 g Rozspanka 20 g
	II ŚN		Jabłko pieczone 150 g			
Obiad	Pieczarkowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Ziemniaki gotowane () 180 g Kotlet z jaj 100 g (GLU PSZ, JAJ ,) Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (JAJ, GOR ,) Marchew gotowana z olejem () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL ,) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ ,) Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z makaronem dieta () 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Ziemniaki gotowane () 90 g Pulpet drobiowy 50 g (GLU PSZ, JAJ ,) Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Marchew gotowana z olejem () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ ,) Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,)	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ ,) Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-24 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
2024-03-20 środa	PD		Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE)	Budyń o smaku śmietankowym z/c 100 ml (MLE)	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (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) Paszтет sojowy z pomidorami 80 g (SOJ, GOR) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Rzodkiew biała 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 25 g (SOJ , może zawierać: GLU PSZ, JAJ , MLE, SEL, GOR) Dżem 25 g 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 25 g (SOJ , może zawierać: GLU PSZ, JAJ , MLE, SEL, GOR) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (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) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE , SEL, GOR) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02)				
		Wartość energetyczna: 2694.23 kcal; Białko ogółem: 91.62 g; Tłuszcz: 90.74 g; Kw. tł. nasy.: 24.14 g; Węglowodany ogółem: 393.91 g; W tym cukry: 72.13 g; Błonnik pok.: 44.32 g; Sól: 7.76 g; WW: 34.98 Por; : 13.60 %; : 51.90 %; Ener. z T: 30.31 %; Ener. z Bł.: 3.29 %; K: 4231.11 mg;	Wartość energetyczna: 2454.79 kcal; Białko ogółem: 93.87 g; Tłuszcz: 62.19 g; Kw. tł. nasy.: 21.67 g; Węglowodany ogółem: 392.36 g; W tym cukry: 98.33 g; Błonnik pok.: 25.95 g; Sól: 7.21 g; WW: 36.77 Por; : 15.30 %; : 59.71 %; Ener. z T: 22.80 %; Ener. z Bł.: 2.11 %; K: 3770.72 mg;	Wartość energetyczna: 1703.48 kcal; Białko ogółem: 67.00 g; Tłuszcz: 49.57 g; Kw. tł. nasy.: 19.94 g; Węglowodany ogółem: 255.70 g; W tym cukry: 83.57 g; Błonnik pok.: 18.48 g; Sól: 3.72 g; WW: 23.86 Por; : 15.73 %; : 55.70 %; Ener. z T: 26.19 %; Ener. z Bł.: 2.17 %; K: 2834.44 mg;	Wartość energetyczna: 2534.55 kcal; Białko ogółem: 97.91 g; Tłuszcz: 65.52 g; Kw. tł. nasy.: 22.84 g; Węglowodany ogółem: 402.65 g; W tym cukry: 103.95 g; Błonnik pok.: 30.94 g; Sól: 7.64 g; WW: 37.32 Por; : 15.45 %; : 58.66 %; Ener. z T: 23.27 %; Ener. z Bł.: 2.44 %; K: 4246.77 mg;	Wartość energetyczna: 2330.67 kcal; Białko ogółem: 95.45 g; Tłuszcz: 58.23 g; Kw. tł. nasy.: 20.51 g; Węglowodany ogółem: 371.10 g; W tym cukry: 72.88 g; Błonnik pok.: 33.05 g; Sól: 7.03 g; WW: 33.90 Por; : 16.38 %; : 58.02 %; Ener. z T: 22.49 %; Ener. z Bł.: 2.84 %; K: 4186.95 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-24 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
2024-03-21 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka graham-pszenna 60g 1 szt (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Sałatka jarzynowa () 200 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 20 g Banan 150 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.)	Płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU OW.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Sałatka jarzynowa () 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 25 g (może zawierać: MLE, GOR.) Sałata zielona 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Sałatka jarzynowa () 200 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Sałatka jarzynowa - dieta () 200 g (MLE, SEL.) Banan 150 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Banan 150 g		
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ZYT.) Risotto wegetariańskie* 300 g (SEL.) Brokuł gotowany* 100 g Sałatka szwedzka () 100 g (GOR.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 180 g Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 150 g (SEL.) Brokuł gotowany* 50 g Surówka z marchwi i jabłka () 50 g (MLE.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (SEL.) Brokuł gotowany* 100 g Surówka z marchwi i jabłka () 100 g (MLE.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
PD		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml Herbatniki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)			

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-24 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
2024-03-21 czwartek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Leczo wegetariańskie 300 g Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Melon 100 g	Twarożek 100 g (MLE.) Dżem 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Leczo z drobiem-dieta () 200 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Melon 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Leczo z drobiem-dieta () 300 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Melon 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Leczo z drobiem-dieta () 300 g Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Melon 100 g
	PN	Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt			Dżem 25 g 1 szt Wafle ryżowe 30 g	
		Wartość energetyczna: 2539.85 kcal; Białko ogółem: 66.83 g; Tłuszcz: 66.67 g; Kw. tł. nasy.: 17.18 g; Węglowodany ogółem: 434.29 g; W tym cukry: 122.53 g; Błonnik pok.: 40.94 g; Sól: 8.40 g; WW: 39.36 Por.; : 10.52 %; : 61.95 %; Ener. z T: 23.63 %; Ener. z Bł.: 3.22 %; K: 5182.24 mg;	Wartość energetyczna: 2706.63 kcal; Białko ogółem: 103.04 g; Tłuszcz: 55.42 g; Kw. tł. nasy.: 22.93 g; Węglowodany ogółem: 460.84 g; W tym cukry: 151.80 g; Błonnik pok.: 24.83 g; Sól: 5.13 g; WW: 43.79 Por.; : 15.23 %; : 64.43 %; Ener. z T: 18.43 %; Ener. z Bł.: 1.83 %; K: 3634.64 mg;	Wartość energetyczna: 1914.25 kcal; Białko ogółem: 61.98 g; Tłuszcz: 45.10 g; Kw. tł. nasy.: 13.82 g; Węglowodany ogółem: 324.92 g; W tym cukry: 146.73 g; Błonnik pok.: 23.31 g; Sól: 3.72 g; WW: 30.25 Por.; : 12.95 %; : 63.02 %; Ener. z T: 21.20 %; Ener. z Bł.: 2.44 %; K: 3824.01 mg;	Wartość energetyczna: 2660.71 kcal; Białko ogółem: 95.45 g; Tłuszcz: 67.26 g; Kw. tł. nasy.: 17.72 g; Węglowodany ogółem: 434.29 g; W tym cukry: 161.89 g; Błonnik pok.: 37.13 g; Sól: 6.58 g; WW: 39.78 Por.; : 14.35 %; : 59.71 %; Ener. z T: 22.75 %; Ener. z Bł.: 2.79 %; K: 5335.38 mg;	Wartość energetyczna: 2533.03 kcal; Białko ogółem: 102.08 g; Tłuszcz: 49.47 g; Kw. tł. nasy.: 15.35 g; Węglowodany ogółem: 435.73 g; W tym cukry: 116.21 g; Błonnik pok.: 38.40 g; Sól: 7.71 g; WW: 39.71 Por.; : 16.12 %; : 62.74 %; Ener. z T: 17.58 %; Ener. z Bł.: 3.03 %; K: 5421.35 mg;
2024-03-22 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Rzepa biała 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.)	Kasza manna na mleku 250 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 80 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, 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.) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Jabłko pieczone 150 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-24 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	
2024-03-22, piątek	II ŚN		Jabłko pieczone 150 g	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt			
	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Kotlet z ryby (Miruna) 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Miruna) 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 250 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 90 g Pulpet rybny (Miruna) 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Miruna) 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml		
	PD	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE.)					
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE.) Ser żółty 25 g (MLE.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 25 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 80 g Serek homo z natką pietruszki 30 g (MLE.) Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pomidor b/skórki 80 g Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE.) Serek homo z natką pietruszki 50 g (MLE.) Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE.) Pomidor b/skórki 80 g Serek homo z natką pietruszki 50 g (MLE.) Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.) Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.)	Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.)	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.) Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.)				

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-24 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	
2024-03-22 piątek	Wartość energetyczna: 2801.51 kcal; Białko ogółem: 116.73 g; Tłuszcz: 86.52 g; Kw. tł. nasy.: 28.83 g; Węglowodany ogółem: 405.43 g; W tym cukry: 108.25 g; Błonnik pok.: 36.89 g; Sól: 8.90 g; WW: 36.98 Por; : 16.67 %; : 52.62 %; Ener. z T: 27.79 %; Ener. z Bł.: 2.63 %; K: 4350.81 mg;	Wartość energetyczna: 2459.85 kcal; Białko ogółem: 105.90 g; Tłuszcz: 60.28 g; Kw. tł. nasy.: 17.61 g; Węglowodany ogółem: 387.01 g; W tym cukry: 95.16 g; Błonnik pok.: 26.84 g; Sól: 8.52 g; WW: 36.19 Por; : 17.22 %; : 58.57 %; Ener. z T: 22.05 %; Ener. z Bł.: 2.18 %; K: 3534.61 mg;	Wartość energetyczna: 1916.43 kcal; Białko ogółem: 85.52 g; Tłuszcz: 55.06 g; Kw. tł. nasy.: 22.09 g; Węglowodany ogółem: 278.44 g; W tym cukry: 111.08 g; Błonnik pok.: 19.10 g; Sól: 5.16 g; WW: 26.14 Por; : 17.85 %; : 54.13 %; Ener. z T: 25.86 %; Ener. z Bł.: 1.99 %; K: 3408.42 mg;	Wartość energetyczna: 2751.48 kcal; Białko ogółem: 125.32 g; Tłuszcz: 71.99 g; Kw. tł. nasy.: 25.24 g; Węglowodany ogółem: 415.15 g; W tym cukry: 121.33 g; Błonnik pok.: 32.19 g; Sól: 8.63 g; WW: 38.45 Por; : 18.22 %; : 55.67 %; Ener. z T: 23.55 %; Ener. z Bł.: 2.34 %; K: 4763.00 mg;	Wartość energetyczna: 2637.10 kcal; Białko ogółem: 120.07 g; Tłuszcz: 68.46 g; Kw. tł. nasy.: 22.95 g; Węglowodany ogółem: 400.03 g; W tym cukry: 108.38 g; Błonnik pok.: 31.64 g; Sól: 8.47 g; WW: 36.95 Por; : 18.21 %; : 55.88 %; Ener. z T: 23.36 %; Ener. z Bł.: 2.40 %; K: 4334.66 mg;	
2024-03-23 sobota	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) 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.) Paszтет sojowy z pomidorami 50 g (SOJ, GOR.) Miód (25g) 2 szt Pomidor 80 g Kiwi 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g	Płatki jęczmienne na mleku 250 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.) Baton szynkowy z kurcząt 30 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Miód (25g) 1 szt	Płatki jęczmienne na mleku 250 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor b/skórki 80 g Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 20 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) 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.) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor b/skórki 80 g Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 20 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) 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.) Baton szynkowy z kurcząt 30 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Miód (25g) 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 20 g
	II ŚN		Banan 1szt. 1 szt			
	Obiad	Koperkowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml (SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Gulasz sojowy z warzywami * 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml (SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Gulasz wołowy z udźca 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ryżem () 250 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 90 g Gulasz wołowy 120 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka () 50 g (MLE.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 50 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Gulasz wołowy 120 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Gulasz wołowy 150 g (GLU PSZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE.)	Wafelki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE.)			

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-24 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	
2024-03-23 sobota	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.) Paszтет z soczewicy () 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Ser żółty 25 g (MLE.) Ogórek kiszony 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 25 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 25 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 25 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	
	PN	Bułka maślana 1 szt 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)				
	Wartość energetyczna: 2710.49 kcal; Białko ogółem: 90.03 g; Tłuszcz: 71.73 g; Kw. tł. nasy.: 24.44 g; Węglowodany ogółem: 440.58 g; W tym cukry: 70.71 g; Błonnik pok.: 47.42 g; Sól: 9.46 g; WW: 39.37 Por; : 13.29 %; : 58.02 %; Ener. z T: 23.82 %; Ener. z Bł.: 3.50 %; K: 3998.22 mg;	Wartość energetyczna: 2699.24 kcal; Białko ogółem: 102.89 g; Tłuszcz: 60.05 g; Kw. tł. nasy.: 22.21 g; Węglowodany ogółem: 451.30 g; W tym cukry: 112.39 g; Błonnik pok.: 28.20 g; Sól: 8.37 g; WW: 42.41 Por; : 15.25 %; : 62.70 %; Ener. z T: 20.02 %; Ener. z Bł.: 2.09 %; K: 4502.10 mg;	Wartość energetyczna: 2297.96 kcal; Białko ogółem: 89.60 g; Tłuszcz: 62.34 g; Kw. tł. nasy.: 27.14 g; Węglowodany ogółem: 354.55 g; W tym cukry: 116.32 g; Błonnik pok.: 19.16 g; Sól: 6.83 g; WW: 33.63 Por; : 15.60 %; : 58.38 %; Ener. z T: 24.42 %; Ener. z Bł.: 1.67 %; K: 3733.61 mg;	Wartość energetyczna: 2912.48 kcal; Białko ogółem: 104.21 g; Tłuszcz: 69.72 g; Kw. tł. nasy.: 28.26 g; Węglowodany ogółem: 482.08 g; W tym cukry: 126.10 g; Błonnik pok.: 30.18 g; Sól: 9.73 g; WW: 45.28 Por; : 14.31 %; : 62.06 %; Ener. z T: 21.55 %; Ener. z Bł.: 2.07 %; K: 4793.33 mg;	Wartość energetyczna: 2588.51 kcal; Białko ogółem: 99.08 g; Tłuszcz: 58.92 g; Kw. tł. nasy.: 20.89 g; Węglowodany ogółem: 429.66 g; W tym cukry: 100.61 g; Błonnik pok.: 28.66 g; Sól: 8.91 g; WW: 40.15 Por; : 15.31 %; : 61.97 %; Ener. z T: 20.49 %; Ener. z Bł.: 2.21 %; K: 4641.78 mg;	
2024-03-24 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) 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.) Pasta warzywna* 80 g (SEL.) Ser mozzarella 25 g (MLE.) Pomidor 80 g Jabłko 150 g Mix sałat 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 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.) Serek homo. naturalny 40 g (MLE.)	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pomidor 80 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ.) Serek homo. naturalny 40 g (MLE.) Mix sałat 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (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.) Pomidor 80 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Serek homo. naturalny 40 g (MLE.) Mix sałat 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (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.) Pomidor 80 g Jabłko pieczone 150 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Serek homo. naturalny 40 g (MLE.) Mix sałat 20 g

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-24 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	
2024-03-24 niedziela	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g					
	Obiad	Ryżowa () 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Kotlety sojowe 100 g (SOJ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml (SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 250 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 90 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 50 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 50 g Fasolka szparagowa z wody* 50 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Ćwiartka z kurczaka pieczona 130 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 130 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
	PD		Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.)			
	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.) Hummus 75 g (SEZ.) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (SOJ, MLE, GLU OW.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (SOJ, MLE, GLU OW.) 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.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (SOJ, MLE, GLU OW.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		
	PN	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)	Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)			

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-24 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
2024-03-24 niedziela	Wartość energetyczna: 2342.46 kcal; Białko ogółem: 79.17 g; Tłuszcz: 62.59 g; Kw. tł. nasy.: 17.74 g; Węglowodany ogółem: 374.21 g; W tym cukry: 100.69 g; Błonnik pok.: 43.72 g; Sól: 6.71 g; WW: 33.20 Por; : 13.52 %; : 56.43 %; Ener. z T: 24.05 %; Ener. z Bł.: 3.73 %; K: 3579.12 mg;	Wartość energetyczna: 2424.48 kcal; Białko ogółem: 108.35 g; Tłuszcz: 64.38 g; Kw. tł. nasy.: 22.59 g; Węglowodany ogółem: 366.25 g; W tym cukry: 99.65 g; Błonnik pok.: 25.63 g; Sól: 7.87 g; WW: 34.23 Por; : 17.88 %; : 56.20 %; Ener. z T: 23.90 %; Ener. z Bł.: 2.11 %; K: 3831.18 mg;	Wartość energetyczna: 1865.58 kcal; Białko ogółem: 79.26 g; Tłuszcz: 50.37 g; Kw. tł. nasy.: 20.16 g; Węglowodany ogółem: 278.65 g; W tym cukry: 101.43 g; Błonnik pok.: 16.21 g; Sól: 4.98 g; WW: 26.46 Por; : 17.00 %; : 56.27 %; Ener. z T: 24.30 %; Ener. z Bł.: 1.74 %; K: 2553.01 mg;	Wartość energetyczna: 2772.12 kcal; Białko ogółem: 129.99 g; Tłuszcz: 76.96 g; Kw. tł. nasy.: 26.75 g; Węglowodany ogółem: 399.49 g; W tym cukry: 106.49 g; Błonnik pok.: 26.01 g; Sól: 8.87 g; WW: 37.62 Por; : 18.76 %; : 53.89 %; Ener. z T: 24.98 %; Ener. z Bł.: 1.88 %; K: 4043.94 mg;	Wartość energetyczna: 2511.72 kcal; Białko ogółem: 125.46 g; Tłuszcz: 64.30 g; Kw. tł. nasy.: 24.99 g; Węglowodany ogółem: 368.08 g; W tym cukry: 106.47 g; Błonnik pok.: 24.66 g; Sól: 8.51 g; WW: 34.69 Por; : 19.98 %; : 54.69 %; Ener. z T: 23.04 %; Ener. z Bł.: 1.96 %; K: 4078.84 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,