

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-26 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Podstawowa	SIE- SOK Łatwo strawna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK Bezmleczna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml
2026-01-26 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 40 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 40 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 40 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 40 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 40 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 40 g	Płatki owsiane na wodzie 300 g (GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Pomidor 40 g	Płatki owsiane na wodzie 300 g (GLU OW.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Pomidor 40 g
	II ŚN			Mandarynka 1 szt		Mandarynka 1 szt
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 300 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Ryż brązowy z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Surówka z marchwi z olejem b/c () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Surówka z marchwi z olejem b/c () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż brązowy z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Surówka z marchwi z olejem b/c () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 180 g Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel. wp. gr. rozd. wędz. parzo. z dodat. wody w osł. niejad 20 g Sałata zielona 10 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa kiel. wp. gr. rozd. wędz. parzo. z dodat. wody w osł. niejad 20 g Sałata zielona 10 g
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Twarożek z papryką 60 g (MLE.) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE.) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Twarożek z papryką 60 g (MLE.) Sałata zielona 10 g	Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 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 40 g (SOJ.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 150 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 40 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-26 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Podstawowa	SIE- SOK Łatwo strawna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK Bezmleczna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml
2026-01-26 poniedziałek	PN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE.) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ.)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ.)
		Wartość energetyczna: 1951.87 kcal; Białko ogółem: 63.94 g; Tłuszcz: 46.72 g; Kw. tł. nasy.: 18.46 g; Węglowodany ogółem: 333.86 g; W tym cukry: 90.70 g; Błonnik pok.: 32.29 g; Sól: 5.85 g; WW: 30.17 Por.; : 13.10 %; : 68.42 %; Ener. z T: 21.54 %; Ener. z Bł.: 3.31 %; K: 2616.99 mg;	Wartość energetyczna: 1960.57 kcal; Białko ogółem: 64.23 g; Tłuszcz: 39.75 g; Kw. tł. nasy.: 16.86 g; Węglowodany ogółem: 346.04 g; W tym cukry: 73.93 g; Błonnik pok.: 21.50 g; Sól: 4.89 g; WW: 32.55 Por.; : 13.10 %; : 70.60 %; Ener. z T: 18.25 %; Ener. z Bł.: 2.19 %; K: 2324.29 mg;	Wartość energetyczna: 2124.06 kcal; Białko ogółem: 76.41 g; Tłuszcz: 51.93 g; Kw. tł. nasy.: 21.35 g; Węglowodany ogółem: 362.75 g; W tym cukry: 77.68 g; Błonnik pok.: 52.00 g; Sól: 6.74 g; WW: 31.12 Por.; : 14.39 %; : 68.31 %; Ener. z T: 22.00 %; Ener. z Bł.: 4.90 %; K: 3611.40 mg;	Wartość energetyczna: 1993.87 kcal; Białko ogółem: 74.68 g; Tłuszcz: 55.00 g; Kw. tł. nasy.: 11.60 g; Węglowodany ogółem: 309.63 g; W tym cukry: 40.50 g; Błonnik pok.: 19.11 g; Sól: 6.37 g; WW: 29.00 Por.; : 14.98 %; : 62.12 %; Ener. z T: 24.83 %; Ener. z Bł.: 1.92 %; K: 2378.27 mg;	Wartość energetyczna: 2189.22 kcal; Białko ogółem: 85.32 g; Tłuszcz: 67.85 g; Kw. tł. nasy.: 14.88 g; Węglowodany ogółem: 329.51 g; W tym cukry: 27.73 g; Błonnik pok.: 48.39 g; Sól: 8.22 g; WW: 28.03 Por.; : 15.59 %; : 60.21 %; Ener. z T: 27.89 %; Ener. z Bł.: 4.42 %; K: 3556.60 mg;
2026-01-27 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 60 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 60 g (RYB, SEL.) Pomidor 40 g	Makaron pełnoziarnisty na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 60 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 40 g	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 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 60 g (RYB, SEL.) Pomidor 40 g	Kasza manna na wodzie 300 ml (GLU PSZ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 60 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 40 g
	II ŚN			Jabłko 150 g		Jabłko 150 g
2026-01-27 wtorek	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Klopsik wieprzowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 130 g (MLE.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Solferino () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Klopsik wieprzowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Szpinak gotowany z olejem* 130 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Klopsik wieprzowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 130 g (MLE.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Klopsik wieprzowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Szpinak gotowany z olejem* 130 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Klopsik wieprzowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Szpinak gotowany z olejem* 130 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE.) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 20 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 20 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-26 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Podstawowa	SIE- SOK Łatwo strawna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK Bezmleczna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml
2026-01-27 wtorek	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Sałata zielona 10 g	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 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Sałata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 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 40 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 150 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 40 g Sałata zielona 10 g
	PN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g		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
		Wartość energetyczna: 2256.69 kcal; Białko ogółem: 85.15 g; Tłuszcz: 67.22 g; Kw. tł. nasy.: 23.28 g; Węglowodany ogółem: 342.12 g; W tym cukry: 58.90 g; Błonnik pok.: 31.38 g; Sól: 8.99 g; WW: 31.15 Por; : 15.09 %; : 60.64 %; Ener. z T: 26.81 %; Ener. z Bł.: 2.78 %; K: 2758.70 mg;	Wartość energetyczna: 2122.35 kcal; Białko ogółem: 86.97 g; Tłuszcz: 54.97 g; Kw. tł. nasy.: 20.06 g; Węglowodany ogółem: 330.13 g; W tym cukry: 58.88 g; Błonnik pok.: 22.38 g; Sól: 6.96 g; WW: 30.94 Por; : 16.39 %; : 62.22 %; Ener. z T: 23.31 %; Ener. z Bł.: 2.11 %; K: 2958.99 mg;	Wartość energetyczna: 2503.77 kcal; Białko ogółem: 97.97 g; Tłuszcz: 80.40 g; Kw. tł. nasy.: 27.65 g; Węglowodany ogółem: 376.42 g; W tym cukry: 51.32 g; Błonnik pok.: 52.51 g; Sól: 10.27 g; WW: 32.53 Por; : 15.65 %; : 60.14 %; Ener. z T: 28.90 %; Ener. z Bł.: 4.19 %; K: 3815.10 mg;	Wartość energetyczna: 1852.20 kcal; Białko ogółem: 71.36 g; Tłuszcz: 46.03 g; Kw. tł. nasy.: 10.68 g; Węglowodany ogółem: 298.68 g; W tym cukry: 38.75 g; Błonnik pok.: 22.17 g; Sól: 6.56 g; WW: 27.76 Por; : 15.41 %; : 64.50 %; Ener. z T: 22.36 %; Ener. z Bł.: 2.39 %; K: 2362.19 mg;	Wartość energetyczna: 2247.66 kcal; Białko ogółem: 85.99 g; Tłuszcz: 74.42 g; Kw. tł. nasy.: 16.36 g; Węglowodany ogółem: 337.30 g; W tym cukry: 27.37 g; Błonnik pok.: 50.59 g; Sól: 9.91 g; WW: 28.75 Por; : 15.30 %; : 60.03 %; Ener. z T: 29.80 %; Ener. z Bł.: 4.50 %; K: 3151.90 mg;
2026-01-28 środa	Śniadanie	Ryż 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 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Dżem 25 g Sałata zielona 10 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Dżem 25 g Sałata zielona 10 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Sałata zielona 10 g	Płatki ryżowe na wodzie 300 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Dżem 25 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g
	II ŚN			Jabłko 150 g		Jabłko 150 g

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-26 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- SOK Podstawowa	SIE- SOK Łatwo strawna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK Bezmleczna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	
2026-01-28 środa	Obiad	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Eskalopka z kurczaka 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos brokułowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Dyńia z wody 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos brokułowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos brokułowy () bez mleka 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Dyńia z wody 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos brokułowy () bez mleka 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Dyńia z wody 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Sałata zielona 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g	
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет drobiowy z kurnej półki 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Pomidor 40 g	Pomidor 40 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 40 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 40 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 40 g
	PN		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g	
		Wartość energetyczna: 2056.74 kcal; Białko ogółem: 79.80 g; Tłuszcz: 58.93 g; Kw. tł. nasy.: 16.75 g; Węglowodany ogółem: 310.72 g; W tym cukry: 64.11 g; Błonnik pok.: 20.72 g; Sól: 7.24 g; WW: 29.07 Por; : 220.73 %; : 807.06 %; Ener. z T: 474.10 %; Ener. z Bł.: 44.47 %; K: 2839.71 mg;	Wartość energetyczna: 1972.00 kcal; Białko ogółem: 93.73 g; Tłuszcz: 37.54 g; Kw. tł. nasy.: 16.01 g; Węglowodany ogółem: 321.18 g; W tym cukry: 69.37 g; Błonnik pok.: 19.54 g; Sól: 6.59 g; WW: 30.23 Por; : 303.40 %; : 815.98 %; Ener. z T: 271.32 %; Ener. z Bł.: 47.94 %; K: 3384.12 mg;	Wartość energetyczna: 2233.13 kcal; Białko ogółem: 108.21 g; Tłuszcz: 54.31 g; Kw. tł. nasy.: 21.37 g; Węglowodany ogółem: 345.46 g; W tym cukry: 47.99 g; Błonnik pok.: 35.83 g; Sól: 10.41 g; WW: 31.09 Por; : 463.03 %; : 993.61 %; Ener. z T: 573.29 %; Ener. z Bł.: 101.04 %; K: 4015.77 mg;	Wartość energetyczna: 1763.41 kcal; Białko ogółem: 75.16 g; Tłuszcz: 32.02 g; Kw. tł. nasy.: 7.41 g; Węglowodany ogółem: 308.51 g; W tym cukry: 52.07 g; Błonnik pok.: 19.58 g; Sól: 7.14 g; WW: 28.87 Por; : 304.37 %; : 987.42 %; Ener. z T: 360.41 %; Ener. z Bł.: 49.57 %; K: 2818.72 mg;	Wartość energetyczna: 1856.35 kcal; Białko ogółem: 86.56 g; Tłuszcz: 43.14 g; Kw. tł. nasy.: 10.17 g; Węglowodany ogółem: 304.92 g; W tym cukry: 31.68 g; Błonnik pok.: 37.12 g; Sól: 9.56 g; WW: 26.81 Por; : 432.04 %; : 888.74 %; Ener. z T: 481.98 %; Ener. z Bł.: 105.89 %; K: 3649.61 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-26 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Podstawowa	SIE- SOK Łatwo strawna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK Bezmleczna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml
2026-01-29 czwartek	Sniadanie	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 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Pasta z ciecierzycy z warzywami () 60 g (SEL,) Rzodkiew biała 40 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 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 40 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Pasta z ciecierzycy z warzywami () 60 g (SEL,) Rzodkiew biała 40 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 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 40 g	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Pasta z ciecierzycy z warzywami () 60 g (SEL,) Rzodkiew biała 40 g
	II ŚN			Jogurt naturalny 150 g (MLE,)		Jabłko 150 g
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml Surówka wielowarzywna z olejem () 130 g (SEL,)	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g (GLU PSZ, SEL,) Brokuł gotowany* 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g (GLU PSZ, SEL,) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 130 g (SEL,) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL,) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g (GLU PSZ, SEL,) Brokuł gotowany* 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL,) Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g (GLU PSZ, SEL,) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 130 g (SEL,) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ,) Sałata zielona 10 g		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 20 g (SOJ,) Sałata zielona 10 g
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE,) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Sałata zielona 10 g	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 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE,) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Sałata zielona 10 g	Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE,) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 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 40 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 150 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 40 g Sałata zielona 10 g

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-26 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Podstawowa	SIE- SOK Łatwo strawna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK Bezmleczna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml
2026-01-29 czwartek	PN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE.) Połudwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Połudwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2097.09 kcal; Białko ogółem: 72.08 g; Tłuszcz: 54.90 g; Kw. tł. nasy.: 17.68 g; Węglowodany ogółem: 335.60 g; W tym cukry: 69.08 g; Błonnik pok.: 34.27 g; Sól: 7.45 g; WW: 30.25 Por.; : 226.77 %; : 740.97 %; Ener. z T: 346.68 %; Ener. z Bł.: 76.93 %; K: 2925.28 mg;	Wartość energetyczna: 1992.26 kcal; Białko ogółem: 77.88 g; Tłuszcz: 45.18 g; Kw. tł. nasy.: 17.28 g; Węglowodany ogółem: 327.46 g; W tym cukry: 62.62 g; Błonnik pok.: 20.29 g; Sól: 7.56 g; WW: 30.72 Por.; : 270.74 %; : 713.30 %; Ener. z T: 263.33 %; Ener. z Bł.: 49.13 %; K: 2809.97 mg;	Wartość energetyczna: 2359.60 kcal; Białko ogółem: 90.58 g; Tłuszcz: 69.22 g; Kw. tł. nasy.: 24.65 g; Węglowodany ogółem: 359.79 g; W tym cukry: 50.78 g; Błonnik pok.: 52.74 g; Sól: 8.97 g; WW: 30.87 Por.; : 376.41 %; : 868.93 %; Ener. z T: 499.66 %; Ener. z Bł.: 133.21 %; K: 4071.21 mg;	Wartość energetyczna: 1789.77 kcal; Białko ogółem: 63.63 g; Tłuszcz: 40.40 g; Kw. tł. nasy.: 9.09 g; Węglowodany ogółem: 302.29 g; W tym cukry: 42.60 g; Błonnik pok.: 20.30 g; Sól: 6.99 g; WW: 28.14 Por.; : 244.28 %; : 782.58 %; Ener. z T: 269.44 %; Ener. z Bł.: 50.48 %; K: 2164.68 mg;	Wartość energetyczna: 2142.21 kcal; Białko ogółem: 70.55 g; Tłuszcz: 62.12 g; Kw. tł. nasy.: 12.50 g; Węglowodany ogółem: 343.40 g; W tym cukry: 38.98 g; Błonnik pok.: 55.75 g; Sól: 8.20 g; WW: 28.88 Por.; : 318.75 %; : 892.05 %; Ener. z T: 483.71 %; Ener. z Bł.: 142.55 %; K: 3325.68 mg;
2026-01-30 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 50 g Twarożek 60 g (MLE.) Jabłko 150 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 25 g Twarożek 60 g (MLE.) Jabłko 150 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Sałata zielona 10 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 50 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 40 g (SOJ.) Jabłko 150 g	Płatki pszenne na wodzie 300 g (GLU PSZ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g
	III ŚN			Jabłko 150 g		Jabłko 150 g
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (RYB.) Surówka żydowska z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.)	Ryżowa () 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (RYB.) Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Warzywa po grecku () 130 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (RYB.) Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka żydowska z olejem b/c () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml (SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (RYB.) Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml (GLU PSZ.) Warzywa po grecku () 130 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml (SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (RYB.) Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml (GLU PSZ.) Surówka żydowska z olejem b/c () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-26 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Podstawowa	SIE- SOK Łatwo strawna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK Bezmleczna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml
2026-01-30 piątek	PD			Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Serek homo z natką pietruszki 40 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Masło extra 82% 5 g (MLE.)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Połudwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (JAJ, MLE.) Pomidor 40 g	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 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (JAJ, MLE.) Pomidor 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (JAJ, MLE.) Pomidor 40 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Pomidor 40 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Pomidor 40 g
	PN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g
		Wartość energetyczna: 2143.74 kcal; Białko ogółem: 91.24 g; Tłuszcz: 52.69 g; Kw. tł. nasy.: 20.16 g; Węglowodany ogółem: 336.24 g; W tym cukry: 93.39 g; Błonnik pok.: 24.67 g; Sól: 7.05 g; WW: 31.19 Por; : 243.54 %; : 909.40 %; Ener. z T: 389.90 %; Ener. z Bł.: 43.07 %; K: 3482.54 mg;	Wartość energetyczna: 2183.32 kcal; Białko ogółem: 95.13 g; Tłuszcz: 50.42 g; Kw. tł. nasy.: 20.01 g; Węglowodany ogółem: 346.81 g; W tym cukry: 89.36 g; Błonnik pok.: 22.74 g; Sól: 6.06 g; WW: 32.47 Por; : 243.86 %; : 892.68 %; Ener. z T: 347.88 %; Ener. z Bł.: 38.98 %; K: 3632.17 mg;	Wartość energetyczna: 2276.87 kcal; Białko ogółem: 108.38 g; Tłuszcz: 64.33 g; Kw. tł. nasy.: 25.14 g; Węglowodany ogółem: 334.38 g; W tym cukry: 50.77 g; Błonnik pok.: 40.24 g; Sól: 8.07 g; WW: 29.50 Por; : 394.66 %; : 936.07 %; Ener. z T: 520.24 %; Ener. z Bł.: 94.80 %; K: 4234.75 mg;	Wartość energetyczna: 1945.62 kcal; Białko ogółem: 83.45 g; Tłuszcz: 44.16 g; Kw. tł. nasy.: 10.34 g; Węglowodany ogółem: 317.10 g; W tym cukry: 59.08 g; Błonnik pok.: 26.91 g; Sól: 7.39 g; WW: 29.00 Por; : 285.15 %; : 880.82 %; Ener. z T: 373.06 %; Ener. z Bł.: 43.04 %; K: 3161.42 mg;	Wartość energetyczna: 2060.11 kcal; Białko ogółem: 92.74 g; Tłuszcz: 57.83 g; Kw. tł. nasy.: 13.42 g; Węglowodany ogółem: 315.48 g; W tym cukry: 29.53 g; Błonnik pok.: 46.76 g; Sól: 9.68 g; WW: 26.89 Por; : 406.73 %; : 867.58 %; Ener. z T: 538.30 %; Ener. z Bł.: 101.32 %; K: 3808.47 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-26 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Podstawowa	SIE- SOK Łatwo strawna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK Bezmleczna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml
2026-01-31 sobota	Śniadanie	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.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Parówki drobiowe (kieł drobno rozdr. wędz. parz w osłonce niejadalnej) 60 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g Ketchup 20 g (SEL.)	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 40 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW.) Sałata zielona 10 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 40 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW.) Sałata zielona 10 g	Płatki ryżowe na wodzie 300 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 40 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g	Płatki ryżowe na wodzie 300 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 40 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g
	II ŚN			Jabłko 150 g		Jabłko 150 g
	Obiad	Selerowa z ziemniakami () 300 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Gulasz z udźca kurczaka 120 g (GLU PSZ.) Surówka wykwinna z olejem b/c 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Gulasz z udźca kurczaka 120 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane drobno tarte () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 300 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Gulasz z udźca kurczaka 120 g (GLU PSZ.) Surówka wykwinna z olejem b/c 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (SEL.) Gulasz z udźca kurczaka 120 g (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Buraczki gotowane drobno tarte () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Gulasz z udźca kurczaka 120 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane drobno tarte() b/c 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
PD			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 10 g		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 10 g	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-26 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Podstawowa	SIE- SOK Łatwo strawna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK Bezmleczna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml
2026-01-31 sobota	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Rzodkiew biała 40 g	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 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Rzodkiew biała 40 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 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 40 g (SOJ.) Pomidor 40 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 150 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 40 g (SOJ.) Pomidor 40 g
	PN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g		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 20 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2124.30 kcal; Białko ogółem: 69.61 g; Tłuszcz: 70.17 g; Kw. tł. nasy.: 22.99 g; Węglowodany ogółem: 315.05 g; W tym cukry: 63.57 g; Błonnik pok.: 30.48 g; Sól: 8.59 g; WW: 28.63 Por; : 176.46 %; : 750.78 %; Ener. z T: 420.11 %; Ener. z Bł.: 67.47 %; K: 2851.31 mg;	Wartość energetyczna: 1950.26 kcal; Białko ogółem: 72.24 g; Tłuszcz: 46.56 g; Kw. tł. nasy.: 19.04 g; Węglowodany ogółem: 322.10 g; W tym cukry: 68.37 g; Błonnik pok.: 24.60 g; Sól: 7.69 g; WW: 29.82 Por; : 221.44 %; : 734.68 %; Ener. z T: 305.79 %; Ener. z Bł.: 40.80 %; K: 2902.23 mg;	Wartość energetyczna: 2259.83 kcal; Białko ogółem: 83.11 g; Tłuszcz: 71.43 g; Kw. tł. nasy.: 24.26 g; Węglowodany ogółem: 346.10 g; W tym cukry: 53.66 g; Błonnik pok.: 51.25 g; Sól: 8.96 g; WW: 29.65 Por; : 357.85 %; : 890.99 %; Ener. z T: 537.52 %; Ener. z Bł.: 123.52 %; K: 3743.33 mg;	Wartość energetyczna: 1725.81 kcal; Białko ogółem: 61.34 g; Tłuszcz: 35.67 g; Kw. tł. nasy.: 7.88 g; Węglowodany ogółem: 309.70 g; W tym cukry: 50.04 g; Błonnik pok.: 22.92 g; Sól: 7.05 g; WW: 28.70 Por; : 270.28 %; : 904.44 %; Ener. z T: 351.71 %; Ener. z Bł.: 41.04 %; K: 2282.49 mg;	Wartość energetyczna: 1987.46 kcal; Białko ogółem: 74.33 g; Tłuszcz: 47.87 g; Kw. tł. nasy.: 10.91 g; Węglowodany ogółem: 348.56 g; W tym cukry: 48.49 g; Błonnik pok.: 51.07 g; Sól: 8.91 g; WW: 29.79 Por; : 402.41 %; : 1024.51 %; Ener. z T: 480.01 %; Ener. z Bł.: 113.69 %; K: 3718.57 mg;
2026-02-01 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE.) Sałata zielona 10 g	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 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE.) Sałata zielona 10 g	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE.) Sałata zielona 10 g	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 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 10 g	Kasza manna na wodzie 300 ml (GLU PSZ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 10 g
	II ŚN			Jabłko 150 g		Jabłko 150 g

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-26 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- SOK Podstawowa	SIE- SOK Łatwo strawna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK Bezmleczna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml
Obiad	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 90 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kapusta zasmażana () 130 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 90 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 130 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 90 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kapusta zasmażana () 130 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 90 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 130 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 90 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kapusta zasmażana () 130 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
PD			Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g		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 20 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g
2026-02-01 niedziela Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 40 g	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 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 40 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 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 40 g Pomidor 40 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 150 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 40 g Pomidor 40 g
PN			Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g
	Wartość energetyczna: 1984.34 kcal; Białko ogółem: 90.77 g; Tłuszcz: 46.85 g; Kw. tł. nasy.: 19.66 g; Węglowodany ogółem: 310.68 g; W tym cukry: 63.64 g; Błonnik pok.: 23.69 g; Sól: 7.01 g; WW: 28.83 Por; : 268.12 %; : 834.58 %; Ener. z T: 321.01 %; Ener. z Bł.: 46.72 %; K: 3472.19 mg;	Wartość energetyczna: 2045.68 kcal; Białko ogółem: 93.16 g; Tłuszcz: 49.56 g; Kw. tł. nasy.: 19.80 g; Węglowodany ogółem: 317.21 g; W tym cukry: 65.92 g; Błonnik pok.: 22.63 g; Sól: 7.12 g; WW: 29.56 Por; : 280.84 %; : 862.63 %; Ener. z T: 434.06 %; Ener. z Bł.: 69.17 %; K: 3652.28 mg;	Wartość energetyczna: 2240.94 kcal; Białko ogółem: 107.16 g; Tłuszcz: 58.83 g; Kw. tł. nasy.: 23.96 g; Węglowodany ogółem: 341.82 g; W tym cukry: 55.56 g; Błonnik pok.: 43.31 g; Sól: 8.42 g; WW: 30.06 Por; : 409.64 %; : 969.66 %; Ener. z T: 455.38 %; Ener. z Bł.: 104.94 %; K: 4502.07 mg;	Wartość energetyczna: 1754.85 kcal; Białko ogółem: 75.99 g; Tłuszcz: 39.20 g; Kw. tł. nasy.: 9.19 g; Węglowodany ogółem: 285.69 g; W tym cukry: 44.19 g; Błonnik pok.: 22.39 g; Sól: 7.61 g; WW: 26.34 Por; : 294.43 %; : 1096.69 %; Ener. z T: 408.04 %; Ener. z Bł.: 73.23 %; K: 2990.85 mg;	Wartość energetyczna: 1952.45 kcal; Białko ogółem: 87.57 g; Tłuszcz: 48.56 g; Kw. tł. nasy.: 11.90 g; Węglowodany ogółem: 313.82 g; W tym cukry: 34.54 g; Błonnik pok.: 44.92 g; Sól: 8.87 g; WW: 26.99 Por; : 417.50 %; : 1153.36 %; Ener. z T: 423.51 %; Ener. z Bł.: 113.68 %; K: 3856.49 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-26 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa	
2026-01-26 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 40 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor b/skórki 40 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp mielony 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 40 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 40 g	
	II ŚN	Mandarynka 1 szt				Mandarynka 1 szt	
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Surówka z marchwi z olejem b/c () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 200 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Marchew gotowana z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż brązowy z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Marchew gotowana z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż brązowy z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Surówka z marchwi z olejem b/c () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszonej () 300 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Ryż brązowy z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml Surówka z marchwi z olejem b/c () 130 g	
	PD	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE.)				Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE.)	
Kolacja	Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE.)	Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE.)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE.)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE.) Salata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Twarożek z papryką 60 g (MLE.) Salata zielona 10 g		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-26 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa
2026-01-26 poniedziałek	PN					
		Wartość energetyczna: 2247.74 kcal; Białko ogółem: 78.98 g; Tłuszcz: 44.98 g; Kw. tł. nasy.: 19.56 g; Węglowodany ogółem: 392.38 g; W tym cukry: 108.47 g; Błonnik pok.: 23.44 g; Sól: 6.11 g; WW: 36.96 Por; : 14.06 %; : 69.83 %; Ener. z T: 18.01 %; Ener. z Bł.: 2.09 %; K: 2797.22 mg;	Wartość energetyczna: 1780.11 kcal; Białko ogółem: 66.56 g; Tłuszcz: 30.52 g; Kw. tł. nasy.: 12.16 g; Węglowodany ogółem: 318.90 g; W tym cukry: 71.59 g; Błonnik pok.: 18.80 g; Sól: 3.90 g; WW: 30.10 Por; : 14.96 %; : 71.66 %; Ener. z T: 15.43 %; Ener. z Bł.: 2.11 %; K: 2471.14 mg;	Wartość energetyczna: 1921.80 kcal; Białko ogółem: 66.09 g; Tłuszcz: 39.76 g; Kw. tł. nasy.: 17.06 g; Węglowodany ogółem: 337.20 g; W tym cukry: 89.57 g; Błonnik pok.: 26.58 g; Sól: 4.96 g; WW: 31.06 Por; : 13.76 %; : 70.19 %; Ener. z T: 18.62 %; Ener. z Bł.: 2.77 %; K: 2402.67 mg;	Wartość energetyczna: 1983.82 kcal; Białko ogółem: 67.23 g; Tłuszcz: 40.96 g; Kw. tł. nasy.: 17.17 g; Węglowodany ogółem: 350.19 g; W tym cukry: 99.89 g; Błonnik pok.: 29.03 g; Sól: 4.95 g; WW: 32.10 Por; : 13.56 %; : 70.61 %; Ener. z T: 18.58 %; Ener. z Bł.: 2.93 %; K: 2719.54 mg;	Wartość energetyczna: 2198.27 kcal; Białko ogółem: 71.20 g; Tłuszcz: 50.94 g; Kw. tł. nasy.: 20.86 g; Węglowodany ogółem: 379.62 g; W tym cukry: 124.90 g; Błonnik pok.: 34.23 g; Sól: 6.08 g; WW: 34.54 Por; : 12.96 %; : 69.07 %; Ener. z T: 20.86 %; Ener. z Bł.: 3.11 %; K: 3089.92 mg;
2026-01-27 wtorek	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g			Jogurt o smaku brzoskwiowym-ww 150 ml (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g	Jabłko 150 g
	Obiad	Solferino () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Klopsik wieprzowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Solferino () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Mięso wieprzowe mielone w sosie w 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Solferino () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Mięso wieprzowe mielone w sosie w 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Klopsik wieprzowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 130 g (<u>MLE.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
	PD	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)				Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-26 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa
2026-01-27 wtorek	Kolacja	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 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Sałata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Sałata zielona 10 g	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 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g	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 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Sałata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Sałata zielona 10 g
	PN					
		Wartość energetyczna: 2416.85 kcal; Białko ogółem: 93.07 g; Tłuszcz: 62.57 g; Kw. tł. nasy.: 21.47 g; Węglowodany ogółem: 381.28 g; W tym cukry: 73.43 g; Błonnik pok.: 26.53 g; Sól: 7.43 g; WW: 35.64 Por; : 15.40 %; : 63.10 %; Ener. z T: 23.30 %; Ener. z Bł.: 2.20 %; K: 3159.99 mg;	Wartość energetyczna: 2080.13 kcal; Białko ogółem: 91.09 g; Tłuszcz: 47.34 g; Kw. tł. nasy.: 15.48 g; Węglowodany ogółem: 332.08 g; W tym cukry: 60.60 g; Błonnik pok.: 20.11 g; Sól: 5.98 g; WW: 31.37 Por; : 17.52 %; : 63.86 %; Ener. z T: 20.48 %; Ener. z Bł.: 1.93 %; K: 3120.90 mg;	Wartość energetyczna: 2176.21 kcal; Białko ogółem: 89.15 g; Tłuszcz: 58.98 g; Kw. tł. nasy.: 20.60 g; Węglowodany ogółem: 332.11 g; W tym cukry: 57.40 g; Błonnik pok.: 22.10 g; Sól: 7.23 g; WW: 31.16 Por; : 16.39 %; : 61.04 %; Ener. z T: 24.39 %; Ener. z Bł.: 2.03 %; K: 2857.42 mg;	Wartość energetyczna: 2517.29 kcal; Białko ogółem: 95.58 g; Tłuszcz: 70.89 g; Kw. tł. nasy.: 25.05 g; Węglowodany ogółem: 388.07 g; W tym cukry: 79.57 g; Błonnik pok.: 30.48 g; Sól: 9.17 g; WW: 35.79 Por; : 15.19 %; : 61.66 %; Ener. z T: 25.34 %; Ener. z Bł.: 2.42 %; K: 3184.30 mg;	Wartość energetyczna: 2551.19 kcal; Białko ogółem: 91.25 g; Tłuszcz: 74.82 g; Kw. tł. nasy.: 24.69 g; Węglowodany ogółem: 393.27 g; W tym cukry: 73.45 g; Błonnik pok.: 35.53 g; Sól: 9.46 g; WW: 35.85 Por; : 14.31 %; : 61.66 %; Ener. z T: 26.39 %; Ener. z Bł.: 2.79 %; K: 2959.70 mg;
2026-01-28 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Dżem 25 g Sałata zielona 10 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Dżem 25 g Sałata zielona 10 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Dżem 25 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Dżem 25 g Sałata zielona 10 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Dżem 25 g Sałata zielona 10 g
	II ŚN	Banan 150 g			Banan 150 g Maślanka truskawkowa 200 ml (MLE.)	Banan 150 g

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-26 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa
2026-01-28 środa	Obiad	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos brokułowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Dyńa z wody 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane puree () 180 g (<u>MLE.</u>) Filet z kurczaka pieczony rozdrobniony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos brokułowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Dyńa z wody 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos brokułowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos brokułowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Eskalopka z kurczaka 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Maślanka truskawkowa 200 ml (<u>MLE.</u>)				Maślanka truskawkowa 200 ml (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Pomidor 40 g	Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona mielona 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет drobiowy z kurnej półki 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Pomidor 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Paszтет drobiowy z kurnej półki 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 40 g
	PN					
			Wartość energetyczna: 2335.50 kcal; Białko ogółem: 107.88 g; Tłuszcz: 45.84 g; Kw. tł. nasy.: 19.69 g; Węglowodany ogółem: 380.73 g; W tym cukry: 98.17 g; Błonnik pok.: 22.09 g; Sól: 6.97 g; WW: 35.93 Por; : 371.00 %; : 1096.81 %; Ener. z T: 363.96 %; Ener. z Bł.: 55.47 %; K: 4043.12 mg;	Wartość energetyczna: 1929.77 kcal; Białko ogółem: 97.84 g; Tłuszcz: 29.91 g; Kw. tł. nasy.: 11.43 g; Węglowodany ogółem: 323.13 g; W tym cukry: 71.09 g; Błonnik pok.: 17.27 g; Sól: 5.61 g; WW: 30.66 Por; : 310.70 %; : 833.53 %; Ener. z T: 215.30 %; Ener. z Bł.: 46.72 %; K: 3546.04 mg;	Wartość energetyczna: 1963.88 kcal; Białko ogółem: 93.30 g; Tłuszcz: 37.52 g; Kw. tł. nasy.: 16.04 g; Węglowodany ogółem: 319.23 g; W tym cukry: 68.25 g; Błonnik pok.: 18.83 g; Sól: 6.59 g; WW: 30.10 Por; : 275.20 %; : 762.04 %; Ener. z T: 261.08 %; Ener. z Bł.: 31.91 %; K: 3249.91 mg;	Wartość energetyczna: 2357.49 kcal; Białko ogółem: 100.88 g; Tłuszcz: 52.28 g; Kw. tł. nasy.: 18.07 g; Węglowodany ogółem: 380.03 g; W tym cukry: 94.35 g; Błonnik pok.: 20.19 g; Sól: 7.15 g; WW: 36.08 Por; : 304.95 %; : 1115.25 %; Ener. z T: 495.82 %; Ener. z Bł.: 50.34 %; K: 3679.91 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-26 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa	
2026-01-29 czwartek	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 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek homo. naturalny 60 g (MLE,) Pomidor 40 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor b/skórki 40 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 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 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,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Pasta z ciecierzycy z warzywami () 60 g (SEL,) Rzodkiew biała 40 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 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Pasta z ciecierzycy z warzywami () 60 g (SEL,) Rzodkiew biała 40 g	
	II ŚN	Jogurt naturalny 150 g (MLE,)			Jabłko 150 g		
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g (GLU PSZ, SEL,) Brokuł gotowany* 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane puree () 180 g (MLE,) Mięso drobiowe mielone w sosie wł 90 g (GLU PSZ,) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 130 g (SEL,) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g (GLU PSZ, SEL,) Brokuł gotowany* 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g (GLU PSZ, SEL,) Brokuł gotowany* 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml		
	PD	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ,) Sałata zielona 10 g				Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml	
Kolacja	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 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE,) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twarożek 60 g (MLE,) Sałata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ,) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE,) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Sałata zielona 10 g	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 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE,) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g	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 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE,) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Sałata zielona 10 g	Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE,) Sałata zielona 10 g		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-26 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa
2026-01-29 czwartek	PN					
		Wartość energetyczna: 2394.84 kcal; Białko ogółem: 108.24 g; Tłuszcz: 57.43 g; Kw. tł. nasy.: 23.68 g; Węglowodany ogółem: 370.48 g; W tym cukry: 71.14 g; Błonnik pok.: 22.13 g; Sól: 9.16 g; WW: 34.83 Por.: 418.40 %; : 833.46 %; Ener. z T: 371.54 %; Ener. z Bł.: 59.00 %; K: 3199.21 mg;	Wartość energetyczna: 1950.03 kcal; Białko ogółem: 82.00 g; Tłuszcz: 37.55 g; Kw. tł. nasy.: 12.70 g; Węglowodany ogółem: 329.41 g; W tym cukry: 64.34 g; Błonnik pok.: 18.02 g; Sól: 6.58 g; WW: 31.15 Por.: 278.04 %; : 730.84 %; Ener. z T: 207.31 %; Ener. z Bł.: 47.91 %; K: 2971.88 mg;	Wartość energetyczna: 2105.58 kcal; Białko ogółem: 81.52 g; Tłuszcz: 54.10 g; Kw. tł. nasy.: 18.27 g; Węglowodany ogółem: 334.46 g; W tym cukry: 66.07 g; Błonnik pok.: 24.41 g; Sól: 8.52 g; WW: 31.09 Por.: 286.03 %; : 818.07 %; Ener. z T: 490.59 %; Ener. z Bł.: 54.97 %; K: 4079.16 mg;	Wartość energetyczna: 2164.36 kcal; Białko ogółem: 76.20 g; Tłuszcz: 51.41 g; Kw. tł. nasy.: 17.39 g; Węglowodany ogółem: 358.21 g; W tym cukry: 77.18 g; Błonnik pok.: 28.80 g; Sól: 6.69 g; WW: 32.96 Por.: 236.89 %; : 811.25 %; Ener. z T: 299.59 %; Ener. z Bł.: 78.74 %; K: 3076.52 mg;	Wartość energetyczna: 2271.38 kcal; Białko ogółem: 74.05 g; Tłuszcz: 51.79 g; Kw. tł. nasy.: 17.48 g; Węglowodany ogółem: 385.06 g; W tym cukry: 108.68 g; Błonnik pok.: 36.54 g; Sól: 7.22 g; WW: 34.92 Por.: 264.94 %; : 946.11 %; Ener. z T: 316.56 %; Ener. z Bł.: 94.58 %; K: 3212.64 mg;
2026-01-30 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Dżem 50 g Twarożek 60 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.)	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 50 g Twarożek 60 g (MLE.) Sałata zielona 10 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Sałata zielona 10 g
	III ŚN	Jabłko 150 g			Jabłko 150 g	
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (RYB.) Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Warzywa po grecku () 130 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane puree () 180 g (MLE.) Ryba pieczona (Morszczuk) rozdrobniona 90 g (RYB.) Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Warzywa po grecku () 130 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (RYB.) Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Warzywa po grecku () 130 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (RYB.) Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Warzywa po grecku () 130 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (RYB.) Surówka żydowska z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.)

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-26 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa
2026-01-30 piątek	PD	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE.)				Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE.)
	Kolacja	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 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (JAJ, MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ.) Pomidor 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 40 g	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 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (JAJ, 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 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (JAJ, MLE.) Pomidor 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (JAJ, MLE.) Pomidor 40 g
	PN					
		Wartość energetyczna: 2427.52 kcal; Białko ogółem: 117.60 g; Tłuszcz: 57.76 g; Kw. tł. nasy.: 22.78 g; Węglowodany ogółem: 368.84 g; W tym cukry: 106.17 g; Błonnik pok.: 23.12 g; Sól: 8.92 g; WW: 34.66 Por; : 405.13 %; : 970.97 %; Ener. z T: 432.18 %; Ener. z Bł.: 48.58 %; K: 3950.71 mg;	Wartość energetyczna: 2126.42 kcal; Białko ogółem: 99.31 g; Tłuszcz: 39.02 g; Kw. tł. nasy.: 13.83 g; Węglowodany ogółem: 353.17 g; W tym cukry: 100.42 g; Błonnik pok.: 21.00 g; Sól: 6.29 g; WW: 33.32 Por; : 264.46 %; : 930.87 %; Ener. z T: 264.12 %; Ener. z Bł.: 39.12 %; K: 3730.32 mg;	Wartość energetyczna: 2048.82 kcal; Białko ogółem: 94.30 g; Tłuszcz: 49.78 g; Kw. tł. nasy.: 19.97 g; Węglowodany ogółem: 313.93 g; W tym cukry: 65.03 g; Błonnik pok.: 19.37 g; Sól: 6.06 g; WW: 29.52 Por; : 231.41 %; : 742.23 %; Ener. z T: 336.64 %; Ener. z Bł.: 24.49 %; K: 3331.56 mg;	Wartość energetyczna: 2208.43 kcal; Białko ogółem: 95.47 g; Tłuszcz: 50.50 g; Kw. tł. nasy.: 20.01 g; Węglowodany ogółem: 352.93 g; W tym cukry: 99.21 g; Błonnik pok.: 23.48 g; Sól: 6.07 g; WW: 33.00 Por; : 263.29 %; : 937.43 %; Ener. z T: 354.81 %; Ener. z Bł.: 49.18 %; K: 3698.28 mg;	Wartość energetyczna: 2270.80 kcal; Białko ogółem: 97.95 g; Tłuszcz: 56.64 g; Kw. tł. nasy.: 22.55 g; Węglowodany ogółem: 352.29 g; W tym cukry: 100.02 g; Błonnik pok.: 24.50 g; Sól: 7.28 g; WW: 32.83 Por; : 278.31 %; : 958.88 %; Ener. z T: 418.36 %; Ener. z Bł.: 51.26 %; K: 3753.06 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-26 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa
2026-01-31 sobota	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW.) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW.) Sałata zielona 10 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW.) Sałata zielona 10 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW.)	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW.) Sałata zielona 10 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.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Parówki drobiowe (kieł drobno rozdr. wędz., parz w osłonce niejadalnej) 60 g (SOJ.) Ketchup 20 g (SEL.) Sałata zielona 10 g
	II ŚN	Jabłko 150 g			Jabłko 150 g	
	Obiad	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml (MLE, SEL.) Gulasz z udźca kurczaka 120 g (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Buraczki gotowane drobno tarte () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Gulasz z udźca kurczaka 120 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane drobno tarte () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Gulasz z udźca kurczaka rozdrobniony 120 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane drobno tarte () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 300 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Gulasz z udźca kurczaka 120 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane drobno tarte () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
	PD	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (MLE.)				Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (MLE.)

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-26 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa
2026-01-31 sobota	Kolacja	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 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 40 g	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 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.)	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 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Rzodkiew biała 40 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Rzodkiew biała 40 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.)
	PN					
		Wartość energetyczna: 2246.66 kcal; Białko ogółem: 82.73 g; Tłuszcz: 51.83 g; Kw. tł. nasy.: 21.72 g; Węglowodany ogółem: 375.09 g; W tym cukry: 107.92 g; Błonnik pok.: 27.64 g; Sól: 8.43 g; WW: 34.81 Por.; : 274.55 %; : 909.69 %; Ener. z T: 351.50 %; Ener. z Bł.: 48.85 %; K: 3387.17 mg;	Wartość energetyczna: 1911.26 kcal; Białko ogółem: 76.36 g; Tłuszcz: 39.26 g; Kw. tł. nasy.: 15.40 g; Węglowodany ogółem: 324.12 g; W tym cukry: 70.17 g; Błonnik pok.: 22.35 g; Sól: 6.72 g; WW: 30.26 Por.; : 228.57 %; : 752.38 %; Ener. z T: 241.33 %; Ener. z Bł.: 39.52 %; K: 3070.23 mg;	Wartość energetyczna: 1939.85 kcal; Białko ogółem: 71.66 g; Tłuszcz: 46.45 g; Kw. tł. nasy.: 19.01 g; Węglowodany ogółem: 319.93 g; W tym cukry: 67.02 g; Błonnik pok.: 23.89 g; Sól: 7.68 g; WW: 29.66 Por.; : 193.07 %; : 681.18 %; Ener. z T: 295.24 %; Ener. z Bł.: 24.80 %; K: 2761.68 mg;	Wartość energetyczna: 2067.17 kcal; Białko ogółem: 80.65 g; Tłuszcz: 48.25 g; Kw. tł. nasy.: 19.11 g; Węglowodany ogółem: 341.54 g; W tym cukry: 83.07 g; Błonnik pok.: 28.68 g; Sól: 8.51 g; WW: 31.36 Por.; : 309.91 %; : 816.86 %; Ener. z T: 340.11 %; Ener. z Bł.: 63.82 %; K: 3131.81 mg;	Wartość energetyczna: 2315.22 kcal; Białko ogółem: 77.60 g; Tłuszcz: 61.67 g; Kw. tł. nasy.: 24.54 g; Węglowodany ogółem: 375.24 g; W tym cukry: 110.22 g; Błonnik pok.: 33.98 g; Sól: 8.95 g; WW: 34.25 Por.; : 200.13 %; : 947.57 %; Ener. z T: 357.20 %; Ener. z Bł.: 76.58 %; K: 3624.86 mg;
2026-02-01 niedziela	Śniadanie	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 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 40 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE.) Sałata zielona 10 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE.) Sałata zielona 10 g	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 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE.)	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE.) Sałata zielona 10 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, 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 extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE.) Sałata zielona 10 g
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g			Jabłko 150 g	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-26 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa
2026-02-01 niedziela	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab duszony 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 130 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml		Pomidorowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane puree () 180 g (<u>MLE.</u>) Mięso wieprzowe mielone w sosie wł 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 130 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml		Pomidorowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kapusta zasmażana () 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Maślanka truskawkowa 200 ml (<u>MLE.</u>)				Maślanka truskawkowa 200 ml (<u>MLE.</u>)
Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor b/skórki 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 40 g	
PN						
		Wartość energetyczna: 2372.85 kcal; Białko ogółem: 112.74 g; Tłuszcz: 58.73 g; Kw. tł. nasy.: 24.08 g; Węglowodany ogółem: 360.20 g; W tym cukry: 80.47 g; Błonnik pok.: 25.63 g; Sól: 8.35 g; WW: 33.50 Por; : 396.69 %; : 1036.27 %; Ener. z T: 541.74 %; Ener. z Bł.: 77.17 %; K: 3919.78 mg;	Wartość energetyczna: 2003.46 kcal; Białko ogółem: 97.28 g; Tłuszcz: 41.94 g; Kw. tł. nasy.: 15.22 g; Węglowodany ogółem: 319.16 g; W tym cukry: 67.64 g; Błonnik pok.: 20.36 g; Sól: 6.14 g; WW: 29.99 Por; : 288.14 %; : 880.17 %; Ener. z T: 378.04 %; Ener. z Bł.: 67.94 %; K: 3814.20 mg;	Wartość energetyczna: 2118.13 kcal; Białko ogółem: 86.58 g; Tłuszcz: 58.81 g; Kw. tł. nasy.: 21.61 g; Węglowodany ogółem: 320.59 g; W tym cukry: 64.81 g; Błonnik pok.: 22.08 g; Sól: 7.19 g; WW: 29.95 Por; : 267.96 %; : 822.03 %; Ener. z T: 499.61 %; Ener. z Bł.: 53.35 %; K: 3411.56 mg;	Wartość energetyczna: 2095.54 kcal; Białko ogółem: 94.05 g; Tłuszcz: 47.41 g; Kw. tł. nasy.: 19.69 g; Węglowodany ogółem: 333.29 g; W tym cukry: 78.43 g; Błonnik pok.: 22.13 g; Sól: 6.64 g; WW: 31.23 Por; : 271.61 %; : 904.70 %; Ener. z T: 325.85 %; Ener. z Bł.: 48.87 %; K: 3617.79 mg;	Wartość energetyczna: 2253.14 kcal; Białko ogółem: 99.03 g; Tłuszcz: 50.79 g; Kw. tł. nasy.: 21.78 g; Węglowodany ogółem: 363.07 g; W tym cukry: 78.51 g; Błonnik pok.: 28.37 g; Sól: 7.44 g; WW: 33.59 Por; : 297.53 %; : 1023.22 %; Ener. z T: 354.43 %; Ener. z Bł.: 56.82 %; K: 3728.99 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-26 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Dzieci 4-16 latwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2026-01-26 poniedziałek	Śniadanie	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.)</p> <p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (MLE.)</p> <p>Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 40 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.)</p> <p>Pomidor 40 g</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (MLE.)</p> <p>Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 40 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.)</p>
	II ŚN	Mandarynka 1 szt	Jogurt naturalny 150 g (MLE.)
	Obiad	<p>Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)</p> <p>Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g</p> <p>Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.)</p> <p>Surówka z marchwi z olejem b/c () 130 g</p> <p>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml</p>	<p>Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.)</p> <p>Ryż na sypko 180 g</p> <p>Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.)</p> <p>Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.)</p> <p>Marchew gotowana z olejem () 130 g</p> <p>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml</p>
	PD	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE.)	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml
Kolacja	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.)</p> <p>Twarożek z koperkiem 60 g (MLE.)</p> <p>Salata zielona 10 g</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.)</p> <p>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 g (SOJ.)</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-26 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Dzieci 4-16 latwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2026-01-26 poniedziałek	PN		
		<p>Wartość energetyczna: 2206.97 kcal; Białko ogółem: 71.49 g; Tłuszcz: 43.98 g; Kw. tł. nasy.: 19.27 g; Węglowodany ogółem: 391.80 g; W tym cukry: 108.13 g; Błonnik pok.: 23.44 g; Sól: 5.11 g; WW: 36.92 Por.; : 12.96 %; : 71.01 %; Ener. z T: 17.93 %; Ener. z Bł.: 2.12 %; K: 2797.22 mg;</p>	<p>Wartość energetyczna: 1988.84 kcal; Białko ogółem: 70.81 g; Tłuszcz: 41.76 g; Kw. tł. nasy.: 14.42 g; Węglowodany ogółem: 343.02 g; W tym cukry: 78.64 g; Błonnik pok.: 19.98 g; Sól: 6.29 g; WW: 32.37 Por.; : 14.24 %; : 68.99 %; Ener. z T: 18.90 %; Ener. z Bł.: 2.01 %; K: 2333.05 mg;</p>
2026-01-27 wtorek	Śniadanie	<p>Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 60 g (RYB, SEL.) Pomidor 40 g</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.)</p>
	II ŚN	<p>Jabłko pieczone 150 g</p>	<p>Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (MLE.)</p>
	Obiad	<p>Solferino () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Klopsik wieprzowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Szpinak gotowany z olejem* 130 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>	<p>Ryżowa (bez mleka) () 300 ml (SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Klopsik wieprzowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>
PD	<p>Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.)</p>	<p>Chrupki kukurydziane 20 g</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-26 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Dzieci 4-16 latwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2026-01-27 wtorek	Kolacja	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 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g
	PN		
		Wartość energetyczna: 2416.85 kcal; Białko ogółem: 93.07 g; Tłuszcz: 62.57 g; Kw. tł. nasy.: 21.47 g; Węglowodany ogółem: 381.28 g; W tym cukry: 73.43 g; Błonnik pok.: 26.53 g; Sól: 7.43 g; WW: 35.64 Por; : 15.40 %; : 63.10 %; Ener. z T: 23.30 %; Ener. z Bł.: 2.20 %; K: 3159.99 mg;	Wartość energetyczna: 1964.27 kcal; Białko ogółem: 71.77 g; Tłuszcz: 44.68 g; Kw. tł. nasy.: 16.74 g; Węglowodany ogółem: 330.16 g; W tym cukry: 66.42 g; Błonnik pok.: 22.36 g; Sól: 7.78 g; WW: 30.84 Por; : 14.61 %; : 67.23 %; Ener. z T: 20.47 %; Ener. z Bł.: 2.28 %; K: 2775.80 mg;
2026-01-28 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Dżem 25 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 60 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.) Dżem 25 g
	II ŚN	Banan 150 g	Jabłko pieczone 150 g

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-26 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Dzieci 4-16 latwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2026-01-28 środa	Obiad	Grycikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos brokułowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Dyńa z wody 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grycikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos brokułowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Dyńa z wody 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Maślanka truskawkowa 200 ml (<u>MLE.</u>)	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml
	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 40 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>)
	PN		
		Wartość energetyczna: 2364.70 kcal; Białko ogółem: 105.75 g; Tłuszcz: 44.90 g; Kw. tł. nasy.: 20.89 g; Węglowodany ogółem: 391.65 g; W tym cukry: 109.47 g; Błonnik pok.: 22.17 g; Sól: 6.99 g; WW: 37.06 Por; : 346.80 %; : 1047.07 %; Ener. z T: 325.06 %; Ener. z Bł.: 55.58 %; K: 4260.11 mg;	Wartość energetyczna: 1827.52 kcal; Białko ogółem: 79.75 g; Tłuszcz: 29.43 g; Kw. tł. nasy.: 12.32 g; Węglowodany ogółem: 318.40 g; W tym cukry: 79.91 g; Błonnik pok.: 21.25 g; Sól: 7.43 g; WW: 29.69 Por; : 287.23 %; : 955.88 %; Ener. z T: 230.38 %; Ener. z Bł.: 39.46 %; K: 2854.54 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-26 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Dzieci 4-16 latwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2026-01-29 czwartek	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 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 40 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ.)
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Marchewkowa z ziemniakami (bez mleka) 300 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Pulpet wieprzowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 130 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml
	Kolacja	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 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-26 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Dzieci 4-16 latwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2026-01-29 czwartek	PN		
		<p>Wartość energetyczna: 2219.39 kcal; Białko ogółem: 78.54 g; Tłuszcz: 45.78 g; Kw. tł. nasy.: 17.34 g; Węglowodany ogółem: 383.64 g; W tym cukry: 107.47 g; Błonnik pok.: 23.32 g; Sól: 7.62 g; WW: 36.03 Por; : 274.13 %; : 927.31 %; Ener. z T: 270.53 %; Ener. z Bł.: 57.19 %; K: 3012.83 mg;</p>	<p>Wartość energetyczna: 1946.20 kcal; Białko ogółem: 69.91 g; Tłuszcz: 47.36 g; Kw. tł. nasy.: 15.35 g; Węglowodany ogółem: 320.28 g; W tym cukry: 73.89 g; Błonnik pok.: 22.97 g; Sól: 7.99 g; WW: 29.72 Por; : 225.55 %; : 1001.45 %; Ener. z T: 422.45 %; Ener. z Bł.: 62.08 %; K: 1932.06 mg;</p>
2026-01-30 piątek	Śniadanie	<p>Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ. MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Sałata zielona 10 g</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.)</p>
	II ŚN	<p>Jabłko 150 g</p>	<p>Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml</p>
	Obiad	<p>Ryżowa () 300 ml (MLE. SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (RYB.) Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ. MLE.) Warzywa po grecku () 130 g (GLU PSZ. SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>	<p>Kalafiorowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml (SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (RYB.) Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ. MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 130 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-26 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Dzieci 4-16 latwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2026-01-30 piątek	PD	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE.)	Jabłko pieczone 150 g
	Kolacja	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 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (JAJ, MLE.) Pomidor 40 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ.)
	PN		
		Wartość energetyczna: 2348.63 kcal; Białko ogółem: 101.91 g; Tłuszcz: 54.43 g; Kw. tł. nasy.: 22.40 g; Węglowodany ogółem: 372.31 g; W tym cukry: 105.25 g; Błonnik pok.: 22.77 g; Sól: 6.29 g; WW: 35.04 Por; : 278.87 %; : 972.39 %; Ener. z T: 376.71 %; Ener. z Bł.: 47.50 %; K: 3918.45 mg;	Wartość energetyczna: 1830.26 kcal; Białko ogółem: 75.07 g; Tłuszcz: 39.67 g; Kw. tł. nasy.: 12.09 g; Węglowodany ogółem: 304.73 g; W tym cukry: 72.52 g; Błonnik pok.: 24.13 g; Sól: 8.25 g; WW: 28.11 Por; : 265.48 %; : 979.24 %; Ener. z T: 408.87 %; Ener. z Bł.: 62.29 %; K: 2840.59 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-26 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Dzieci 4-16 latwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2026-01-31 sobota	Śniadanie	<p>Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW.) Sałata zielona 10 g</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW.)</p>
	II ŚN	<p>Jabłko 150 g</p>	<p>Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml</p>
	Obiad	<p>Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Gulasz z udźca kurczaka 120 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane drobno tarte () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>	<p>Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Gulasz z udźca kurczaka 120 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane drobno tarte () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>
PD	<p>Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (MLE.)</p>	<p>Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-26 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Dzieci 4-16 latwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2026-01-31 sobota	Kolacja	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 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Pomidor 40 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.)
	PN		
		Wartość energetyczna: 2226.66 kcal; Białko ogółem: 79.51 g; Tłuszcz: 51.19 g; Kw. tł. nasy.: 21.49 g; Węglowodany ogółem: 374.81 g; W tym cukry: 107.92 g; Błonnik pok.: 27.64 g; Sól: 7.93 g; WW: 34.79 Por; : 242.29 %; : 906.89 %; Ener. z T: 336.98 %; Ener. z Bł.: 48.85 %; K: 3387.17 mg;	Wartość energetyczna: 1818.85 kcal; Białko ogółem: 61.38 g; Tłuszcz: 32.94 g; Kw. tł. nasy.: 12.02 g; Węglowodany ogółem: 329.86 g; W tym cukry: 76.25 g; Błonnik pok.: 21.60 g; Sól: 7.02 g; WW: 30.85 Por; : 230.69 %; : 878.20 %; Ener. z T: 227.86 %; Ener. z Bł.: 23.22 %; K: 2106.30 mg;
2026-02-01 niedziela	Śniadanie	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 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE.) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 60 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.)
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g	Wafle ryżowe 30 g

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-26 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Dzieci 4-16 latwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2026-02-01 niedziela	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 90 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 130 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Marchewkowa z ryżem () 300 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet wieprzowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 130 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Maślanka truskawkowa 200 ml (MLE.)	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml
	Kolacja	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 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 40 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g
	PN		
		Wartość energetyczna: 2268.68 kcal; Białko ogółem: 100.16 g; Tłuszcz: 53.16 g; Kw. tł. nasy.: 21.86 g; Węglowodany ogółem: 359.36 g; W tym cukry: 80.47 g; Błonnik pok.: 25.63 g; Sól: 7.33 g; WW: 33.46 Por; : 307.11 %; : 1029.91 %; Ener. z T: 465.58 %; Ener. z Bł.: 77.17 %; K: 3853.28 mg;	Wartość energetyczna: 2000.10 kcal; Białko ogółem: 70.17 g; Tłuszcz: 43.60 g; Kw. tł. nasy.: 15.87 g; Węglowodany ogółem: 342.70 g; W tym cukry: 74.85 g; Błonnik pok.: 24.61 g; Sól: 7.86 g; WW: 31.83 Por; : 259.83 %; : 1019.52 %; Ener. z T: 404.41 %; Ener. z Bł.: 57.53 %; K: 2711.12 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,