

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-08 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Podstawowa	SIE- SOK Łatwo strawna	SIE- SOK Z org. łatwo przyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK Bezmleczna	SIE- SOK Z org. łatwo przyswajalnych węgl. b/ml	
2026-02-02 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadanej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) 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.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadanej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 40 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadanej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 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 Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadanej 40 g (SOJ.) Pomidor 40 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 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.niejadanej 40 g (SOJ.) Pomidor 40 g Kasza manna na wodzie 60 ml (GLU PSZ.)	
	II ŚN			Kefir 2% tł 150 ml (MLE.) Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)		Jabłko 1 szt 1 szt	
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Gulasz warzywny z ciecierzycą * 120 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z selera i jabłka () 130 g (MLE, SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Gulasz warzywny z tofu dieta* 120 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Marchew gotowana z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 120 g (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Surówka z selera i jabłka b/c () 130 g (MLE, SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml (SEL.) Gulasz warzywny z tofu dieta* 120 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Surówka z selera i olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml (SEL.) Gulasz warzywny z tofu dieta* 120 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 130 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	
	PD			Jabłko 150 g		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 10 g	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) 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.) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) 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 Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sałata zielona 10 g	
PN			Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ.)		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ.)		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-08 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- SOK Podstawowa	SIE- SOK Łatwo strawna	SIE- SOK Z org. łatwo przyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK Bezmleczna	SIE- SOK Z org. łatwo przyswajalnych węgl. b/ml
26-02-02 poniedziałek	Wartość energetyczna: 1782.80 kcal; Białko ogółem: 58.71 g; Tłuszcz: 43.31 g; Kw. tł. nasy.: 17.70 g; Węglowodany ogółem: 303.96 g; W tym cukry: 57.86 g; Błonnik pok.: 33.36 g; Sól: 7.53 g; WW: 27.19 Por; : 13.17 %; : 68.20 %; Ener. z T: 21.86 %; Ener. z Bł.: 3.74 %; K: 3309.68 mg;	Wartość energetyczna: 1858.13 kcal; Białko ogółem: 62.46 g; Tłuszcz: 45.27 g; Kw. tł. nasy.: 16.60 g; Węglowodany ogółem: 312.76 g; W tym cukry: 59.68 g; Błonnik pok.: 26.77 g; Sól: 7.55 g; WW: 28.68 Por; : 13.45 %; : 67.33 %; Ener. z T: 21.93 %; Ener. z Bł.: 2.88 %; K: 3267.66 mg;	Wartość energetyczna: 2065.27 kcal; Białko ogółem: 74.72 g; Tłuszcz: 54.09 g; Kw. tł. nasy.: 21.76 g; Węglowodany ogółem: 343.01 g; W tym cukry: 53.02 g; Błonnik pok.: 51.22 g; Sól: 8.36 g; WW: 29.39 Por; : 14.47 %; : 66.43 %; Ener. z T: 23.57 %; Ener. z Bł.: 4.96 %; K: 4383.48 mg;	Wartość energetyczna: 1642.21 kcal; Białko ogółem: 53.55 g; Tłuszcz: 37.30 g; Kw. tł. nasy.: 7.66 g; Węglowodany ogółem: 293.47 g; W tym cukry: 46.81 g; Błonnik pok.: 24.95 g; Sól: 6.97 g; WW: 26.89 Por; : 13.04 %; : 71.48 %; Ener. z T: 20.44 %; Ener. z Bł.: 3.04 %; K: 2830.25 mg;	Wartość energetyczna: 1809.36 kcal; Białko ogółem: 64.16 g; Tłuszcz: 48.99 g; Kw. tł. nasy.: 10.72 g; Węglowodany ogółem: 310.48 g; W tym cukry: 32.86 g; Błonnik pok.: 49.94 g; Sól: 8.65 g; WW: 26.17 Por; : 14.18 %; : 68.64 %; Ener. z T: 24.37 %; Ener. z Bł.: 5.52 %; K: 3745.38 mg;
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasztecik Ciechanowski-Pasztecik drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 60 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Pomidor 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 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.) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW.) Pomidor 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 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.) Pomidor 40 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wodzie 300 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 Pomidor 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 40 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
2026-02-03 wtorek			Jogurt naturalny 150 g (MLE.)		Jabłko pieczone 150 g
Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, SOJ.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Dynia duszona z olejem* 130 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ.) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
PD			Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW.) Sałata zielona 10 g		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 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

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-08 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- SOK Podstawowa	SIE- SOK Łatwo strawna	SIE- SOK Z org. łatwo przyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK Bezmleczna	SIE- SOK Z org. łatwo przyswajalnych węgl. b/ml	
2026-02-03 wtorek	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 40 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.) 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.) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 40 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.) 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.) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 40 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.) 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 15 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 15 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 kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g	
	Wartość energetyczna: 1997.63 kcal; Białko ogółem: 88.67 g; Tłuszcz: 51.92 g; Kw. tł. nasy.: 21.04 g; Węglowodany ogółem: 302.43 g; W tym cukry: 56.06 g; Błonnik pok.: 21.53 g; Sól: 6.97 g; WW: 28.14 Por.; : 17.76 %; : 60.56 %; Ener. z T: 23.39 %; Ener. z Bł.: 2.16 %; K: 2646.16 mg;	Wartość energetyczna: 2042.73 kcal; Białko ogółem: 90.54 g; Tłuszcz: 44.87 g; Kw. tł. nasy.: 19.13 g; Węglowodany ogółem: 324.07 g; W tym cukry: 61.02 g; Błonnik pok.: 17.59 g; Sól: 6.72 g; WW: 30.68 Por.; : 17.73 %; : 63.46 %; Ener. z T: 19.77 %; Ener. z Bł.: 1.72 %; K: 2827.51 mg;	Wartość energetyczna: 2246.73 kcal; Białko ogółem: 107.76 g; Tłuszcz: 61.07 g; Kw. tł. nasy.: 26.37 g; Węglowodany ogółem: 331.84 g; W tym cukry: 43.44 g; Błonnik pok.: 43.99 g; Sól: 9.08 g; WW: 28.89 Por.; : 19.19 %; : 59.08 %; Ener. z T: 24.46 %; Ener. z Bł.: 3.92 %; K: 3954.06 mg;	Wartość energetyczna: 1822.69 kcal; Białko ogółem: 78.21 g; Tłuszcz: 40.87 g; Kw. tł. nasy.: 10.79 g; Węglowodany ogółem: 293.60 g; W tym cukry: 38.31 g; Błonnik pok.: 17.84 g; Sól: 6.82 g; WW: 27.56 Por.; : 17.16 %; : 64.43 %; Ener. z T: 20.18 %; Ener. z Bł.: 1.96 %; K: 2111.02 mg;	Wartość energetyczna: 2026.32 kcal; Białko ogółem: 90.58 g; Tłuszcz: 53.38 g; Kw. tł. nasy.: 13.80 g; Węglowodany ogółem: 313.09 g; W tym cukry: 30.13 g; Błonnik pok.: 46.55 g; Sól: 8.98 g; WW: 26.70 Por.; : 17.88 %; : 61.80 %; Ener. z T: 23.71 %; Ener. z Bł.: 4.59 %; K: 3068.67 mg;	
2026-02-04 środa	Śniadanie	Makaron 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.) Ser żółty 40 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt	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.) Ser żółty 40 g (MLE.) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 40 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Jabłko 1 szt 1 szt	Makaron 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.) Ser żółty 40 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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Jabłko 1 szt 1 szt	Płatki ryżowe na wodzie 300 g Herbata czarna granulowana z/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
	II ŚN		Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	
Obiad	Grysikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udzca pieczony mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udzca pieczony mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udzca pieczony mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udzca pieczony mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udzca pieczony mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-08 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
2026-02-04 środa	PD			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa 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 Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 10 g
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) 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 soczewicy czerwonej 60 g Pomidor 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) 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.) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Pomidor 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb razowy pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Pasta z soczewicy czerwonej 60 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 Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Pomidor 40 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasta z soczewicy czerwonej 60 g Pomidor 40 g
	PN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE.) Szynek z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 25 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynek z piersią kurczaka-wędz. drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadanej 25 g (SOJ.)
		Wartość energetyczna: 2272.02 kcal; Białko ogółem: 78.79 g; Tłuszcz: 67.62 g; Kw. tł. nasy.: 25.84 g; Węglowodany ogółem: 351.71 g; W tym cukry: 77.56 g; Błonnik pok.: 29.49 g; Sól: 6.81 g; WW: 32.27 Por.; : 13.87 %; : 61.92 %; Ener. z T: 26.79 %; Ener. z Bł.: 2.60 %; K: 3648.51 mg;	Wartość energetyczna: 2095.03 kcal; Białko ogółem: 73.76 g; Tłuszcz: 53.81 g; Kw. tł. nasy.: 18.37 g; Węglowodany ogółem: 338.84 g; W tym cukry: 76.75 g; Błonnik pok.: 22.00 g; Sól: 7.34 g; WW: 31.72 Por.; : 14.08 %; : 64.69 %; Ener. z T: 23.11 %; Ener. z Bł.: 2.10 %; K: 3262.36 mg;	Wartość energetyczna: 2426.81 kcal; Białko ogółem: 92.49 g; Tłuszcz: 78.28 g; Kw. tł. nasy.: 31.01 g; Węglowodany ogółem: 358.17 g; W tym cukry: 54.52 g; Błonnik pok.: 39.32 g; Sól: 8.34 g; WW: 31.98 Por.; : 15.25 %; : 59.03 %; Ener. z T: 29.03 %; Ener. z Bł.: 3.24 %; K: 4239.20 mg;	Wartość energetyczna: 1920.80 kcal; Białko ogółem: 62.17 g; Tłuszcz: 45.80 g; Kw. tł. nasy.: 8.64 g; Węglowodany ogółem: 325.65 g; W tym cukry: 59.97 g; Błonnik pok.: 22.04 g; Sól: 7.22 g; WW: 30.34 Por.; : 12.95 %; : 67.82 %; Ener. z T: 21.46 %; Ener. z Bł.: 2.29 %; K: 2698.74 mg;	Wartość energetyczna: 2169.61 kcal; Białko ogółem: 76.44 g; Tłuszcz: 61.65 g; Kw. tł. nasy.: 11.78 g; Węglowodany ogółem: 352.26 g; W tym cukry: 46.19 g; Błonnik pok.: 39.36 g; Sól: 8.31 g; WW: 31.33 Por.; : 14.09 %; : 64.94 %; Ener. z T: 25.57 %; Ener. z Bł.: 3.63 %; K: 3674.50 mg;
2026-02-05 czwartek	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.) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE.) Sałata zielona 10 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.) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE.) Sałata zielona 10 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.) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE.) Sałata zielona 10 g	Płatki owsiane na wodzie 300 ml (GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Sałata zielona 10 g Płatki owsiane na wodzie 300 ml (GLU OW.)	
	II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-08 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	
2026-02-05 czwartek	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ZYT.) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (SEL) Surówka z marchwi i selera () 130 g (MLE, SEL) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (SEL) Surówka z marchwi i selera () 130 g (MLE, SEL) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ZYT.) Risotto (ryż brązowy) z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (SEL) Surówka z marchwi i selera b/c () 130 g (MLE, SEL) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (SEL) Marchew gotowana z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL) Risotto (ryż brązowy) z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (SEL) Surówka z marchwi i selera 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 ZYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 10 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 10 g	
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10g (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 ZYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10g (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 ZYT, GLU JĘCZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10g (MLE) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) 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 ZYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ) Pomidor 40 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ) Pomidor 40 g
	PN		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ)	
		Wartość energetyczna: 2119.10 kcal; Białko ogółem: 78.20 g; Tłuszcz: 60.66 g; Kw. tł. nasy.: 23.75 g; Węglowodany ogółem: 328.69 g; W tym cukry: 69.16 g; Błonnik pok.: 29.88 g; Sól: 6.55 g; WW: 30.05 Por; : 14.76 %; : 62.04 %; Ener. z T: 25.76 %; Ener. z Bł.: 2.82 %; K: 3193.17 mg;	Wartość energetyczna: 2163.06 kcal; Białko ogółem: 80.98 g; Tłuszcz: 60.60 g; Kw. tł. nasy.: 23.16 g; Węglowodany ogółem: 335.28 g; W tym cukry: 68.98 g; Błonnik pok.: 24.95 g; Sól: 6.18 g; WW: 31.19 Por; : 14.98 %; : 62.00 %; Ener. z T: 25.22 %; Ener. z Bł.: 2.31 %; K: 3134.61 mg;	Wartość energetyczna: 2297.76 kcal; Białko ogółem: 90.28 g; Tłuszcz: 72.86 g; Kw. tł. nasy.: 28.19 g; Węglowodany ogółem: 341.71 g; W tym cukry: 59.07 g; Błonnik pok.: 53.18 g; Sól: 7.51 g; WW: 29.00 Por; : 15.72 %; : 59.49 %; Ener. z T: 28.54 %; Ener. z Bł.: 4.63 %; K: 4244.35 mg;	Wartość energetyczna: 1870.07 kcal; Białko ogółem: 63.33 g; Tłuszcz: 47.11 g; Kw. tł. nasy.: 10.48 g; Węglowodany ogółem: 310.28 g; W tym cukry: 45.52 g; Błonnik pok.: 24.73 g; Sól: 7.02 g; WW: 28.59 Por; : 13.55 %; : 66.37 %; Ener. z T: 22.67 %; Ener. z Bł.: 2.64 %; K: 2479.62 mg;	Wartość energetyczna: 2033.10 kcal; Białko ogółem: 72.98 g; Tłuszcz: 60.70 g; Kw. tł. nasy.: 13.72 g; Węglowodany ogółem: 321.02 g; W tym cukry: 36.58 g; Błonnik pok.: 53.33 g; Sól: 8.40 g; WW: 26.80 Por; : 14.36 %; : 63.16 %; Ener. z T: 26.87 %; Ener. z Bł.: 5.25 %; K: 3611.65 mg;
2026-02-06 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 50 g (MLE) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 50 g (MLE) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na wodzie 300 ml (GLU PSZ) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na wodzie 300 ml (GLU PSZ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Kefir 2% tł 150 ml (MLE)			

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-08 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- SOK Podstawowa	SIE- SOK Łatwo strawna	SIE- SOK Z org. łatwo przyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK Bezmleczna	SIE- SOK Z org. łatwo przyswajalnych węgl. b/ml
Obiad	Dyniowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Kotlet z ryby (Miruna) 90 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (RYB.) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Szpinak gotowany z olejem* 130 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (RYB.) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (RYB.) Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml (GLU PSZ.) Szpinak gotowany z olejem* 130 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (RYB.) Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 130 g 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.) Serek homo z natką pietruszki 30 g (MLE.) 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 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 natką pietruszki - 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 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki - 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 natką pietruszki - 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 120 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.) Twarożek z ziołami 40 g (MLE.)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 20 g (SOJ.)
	Wartość energetyczna: 2281.64 kcal; Białko ogółem: 80.81 g; Tłuszcz: 59.44 g; Kw. tł. nasy.: 19.98 g; Węglowodany ogółem: 367.23 g; W tym cukry: 99.46 g; Błonnik pok.: 29.50 g; Sól: 6.37 g; WW: 33.78 Por.; : 14.17 %; : 64.38 %; Ener. z T: 23.45 %; Ener. z Bł.: 2.59 %; K: 3365.20 mg;	Wartość energetyczna: 2256.89 kcal; Białko ogółem: 96.96 g; Tłuszcz: 53.49 g; Kw. tł. nasy.: 19.93 g; Węglowodany ogółem: 356.44 g; W tym cukry: 91.96 g; Błonnik pok.: 23.19 g; Sól: 6.27 g; WW: 33.40 Por.; : 17.19 %; : 63.17 %; Ener. z T: 21.33 %; Ener. z Bł.: 2.05 %; K: 3609.15 mg;	Wartość energetyczna: 2487.21 kcal; Białko ogółem: 116.69 g; Tłuszcz: 78.45 g; Kw. tł. nasy.: 34.21 g; Węglowodany ogółem: 350.80 g; W tym cukry: 61.85 g; Błonnik pok.: 46.07 g; Sól: 7.57 g; WW: 30.59 Por.; : 18.77 %; : 56.42 %; Ener. z T: 28.39 %; Ener. z Bł.: 3.70 %; K: 4749.04 mg;	Wartość energetyczna: 1954.77 kcal; Białko ogółem: 85.45 g; Tłuszcz: 47.83 g; Kw. tł. nasy.: 10.70 g; Węglowodany ogółem: 305.66 g; W tym cukry: 51.44 g; Błonnik pok.: 22.56 g; Sól: 6.87 g; WW: 28.28 Por.; : 17.49 %; : 62.55 %; Ener. z T: 22.02 %; Ener. z Bł.: 2.31 %; K: 2949.86 mg;	Wartość energetyczna: 2054.93 kcal; Białko ogółem: 92.50 g; Tłuszcz: 60.39 g; Kw. tł. nasy.: 13.84 g; Węglowodany ogółem: 311.49 g; W tym cukry: 33.94 g; Błonnik pok.: 45.81 g; Sól: 8.16 g; WW: 26.54 Por.; : 18.01 %; : 60.63 %; Ener. z T: 26.45 %; Ener. z Bł.: 4.46 %; K: 3941.24 mg;
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.) Parówki Delikatne-proukt drobiowo wieprzowy homogenizowany wędzony parzony w osłonce niejadalnej 60 g (może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Ketchup 20 g (SEL.) 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.) Szynka z piersią indyczą-wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.) 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.) Szynka z piersią indyczą-wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.) Sałata zielona 10 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 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Sałata zielona 10 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 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 2026-02-02 do dnia 2026-02-08 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
II ŚN				Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ.) Gulasz wieprzowy 120 g (GLU PSZ.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 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 JECZ.) Gulasz wieprzowy- dieta 120 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ.) Gulasz wieprzowy 120 g (GLU PSZ.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ.) Gulasz wieprzowy- dieta 120 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ.) Gulasz wieprzowy- dieta 120 g (GLU PSZ.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
2026-02-07 sobota	PD			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miększtuczowy 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
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miększtuczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Pomidor 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miększtuczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Pomidor 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miększtuczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Pomidor 40 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml (PSZ.) 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 Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Pomidor 40 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Pomidor 40 g
PN				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miększtuczowy do smarowania 76% 5 g (MLE.) Szynekowa 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 Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g
		Wartość energetyczna: 2204.43 kcal; Białko ogółem: 80.47 g; Tłuszcz: 68.28 g; Kw. tł. nasy.: 25.27 g; Węglowodany ogółem: 326.85 g; W tym cukry: 58.78 g; Błonnik pok.: 27.21 g; Sól: 10.21 g; WW: 30.06 Por.; : 14.60 %; : 59.31 %; Ener. z T: 27.87 %; Ener. z Bł.: 2.47 %; K: 2614.75 mg;	Wartość energetyczna: 1991.25 kcal; Białko ogółem: 77.02 g; Tłuszcz: 45.89 g; Kw. tł. nasy.: 19.39 g; Węglowodany ogółem: 328.12 g; W tym cukry: 67.11 g; Błonnik pok.: 22.92 g; Sól: 7.25 g; WW: 30.62 Por.; : 15.47 %; : 65.91 %; Ener. z T: 20.74 %; Ener. z Bł.: 2.30 %; K: 2938.38 mg;	Wartość energetyczna: 2232.26 kcal; Białko ogółem: 90.66 g; Tłuszcz: 67.23 g; Kw. tł. nasy.: 24.38 g; Węglowodany ogółem: 342.20 g; W tym cukry: 47.49 g; Błonnik pok.: 45.33 g; Sól: 10.03 g; WW: 29.83 Por.; : 16.25 %; : 61.32 %; Ener. z T: 27.10 %; Ener. z Bł.: 4.06 %; K: 3491.70 mg;	Wartość energetyczna: 1756.34 kcal; Białko ogółem: 66.34 g; Tłuszcz: 37.09 g; Kw. tł. nasy.: 9.64 g; Węglowodany ogółem: 300.45 g; W tym cukry: 47.26 g; Błonnik pok.: 22.90 g; Sól: 7.06 g; WW: 27.80 Por.; : 15.11 %; : 68.43 %; Ener. z T: 19.01 %; Ener. z Bł.: 2.61 %; K: 2360.36 mg;	Wartość energetyczna: 2010.45 kcal; Białko ogółem: 80.27 g; Tłuszcz: 59.70 g; Kw. tł. nasy.: 13.41 g; Węglowodany ogółem: 314.58 g; W tym cukry: 27.61 g; Błonnik pok.: 45.17 g; Sól: 9.89 g; WW: 27.03 Por.; : 15.97 %; : 62.59 %; Ener. z T: 26.73 %; Ener. z Bł.: 4.49 %; K: 2914.58 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-08 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- SOK Podstawowa	SIE- SOK Łatwo strawna	SIE- SOK Z org. łatwo przyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK Bezmleczna	SIE- SOK Z org. łatwo przyswajalnych węgl. b/ml	
2026-02-08 niedziela	Śniadanie	Płatki pszenne 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.) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE.) Ogórek kiszony 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE.) Ogórek kiszony 40 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki pszenne na wodzie 300 ml (GLU PSZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki pszenne na wodzie 300 ml (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Ogórek kiszony 40 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Jabłko 150 g		Jabłko 150 g	
	Obiad	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 100 g Surówka Coleslaw () 130 g (JAJ, MLE, GOR.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 100 g Brokuł gotowany* 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 100 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 100 g Brokuł gotowany* 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 100 g Brokuł gotowany* 130 g 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.) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g		Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Poledwica 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.) Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody parzona 40 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, 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.) Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody parzona 40 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, 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.) Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody parzona 40 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) 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 1 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 1 szt (JAJ.) Pomidor 40 g
	PN			Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE.) Ser żółty 25 g (MLE.)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ.)
	Wartość energetyczna: 2034.16 kcal; Białko ogółem: 90.04 g; Tłuszcz: 56.14 g; Kw. tł. nasy.: 22.92 g; Węglowodany ogółem: 303.76 g; W tym cukry: 66.27 g; Błonnik pok.: 25.18 g; Sól: 8.09 g; WW: 28.00 Por.; : 17.71 %; : 59.73 %; Ener. z T: 24.84 %; Ener. z Bł.: 2.48 %; K: 3363.28 mg;	Wartość energetyczna: 2049.60 kcal; Białko ogółem: 94.89 g; Tłuszcz: 51.92 g; Kw. tł. nasy.: 22.56 g; Węglowodany ogółem: 310.01 g; W tym cukry: 58.94 g; Błonnik pok.: 20.57 g; Sól: 7.40 g; WW: 29.03 Por.; : 18.52 %; : 60.50 %; Ener. z T: 22.80 %; Ener. z Bł.: 2.01 %; K: 3369.77 mg;	Wartość energetyczna: 2386.54 kcal; Białko ogółem: 110.44 g; Tłuszcz: 74.19 g; Kw. tł. nasy.: 31.94 g; Węglowodany ogółem: 342.04 g; W tym cukry: 54.01 g; Błonnik pok.: 45.84 g; Sól: 9.56 g; WW: 29.81 Por.; : 18.51 %; : 57.33 %; Ener. z T: 27.98 %; Ener. z Bł.: 3.84 %; K: 4409.72 mg;	Wartość energetyczna: 1848.70 kcal; Białko ogółem: 82.05 g; Tłuszcz: 46.65 g; Kw. tł. nasy.: 12.97 g; Węglowodany ogółem: 285.22 g; W tym cukry: 37.72 g; Błonnik pok.: 20.51 g; Sól: 7.56 g; WW: 26.40 Por.; : 17.75 %; : 61.71 %; Ener. z T: 22.71 %; Ener. z Bł.: 2.22 %; K: 2794.06 mg;	Wartość energetyczna: 2069.64 kcal; Białko ogółem: 94.03 g; Tłuszcz: 58.82 g; Kw. tł. nasy.: 16.05 g; Węglowodany ogółem: 313.70 g; W tym cukry: 29.40 g; Błonnik pok.: 46.03 g; Sól: 10.03 g; WW: 26.73 Por.; : 18.17 %; : 60.63 %; Ener. z T: 25.58 %; Ener. z Bł.: 4.45 %; K: 3922.42 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-08 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa	
2026-02-02 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 80 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 40 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 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 b/skórki 40 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.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.)	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) 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.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 40 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 40 g
	II ŚN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser żółty 25 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Kefir 2% tł 150 ml (MLE.)			Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)	Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.) Kefir 2% tł 150 ml (MLE.)
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 120 g (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Marchew gotowana z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Marchew gotowana z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Gulasz warzywny z tofu dieta* 120 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki gotowane puree () 180 g (MLE.) Marchew gotowana z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 120 g (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Surówka z selera i jabłka () 130 g (MLE, SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
	PD				Jabłko 150 g	Jabłko 1 szt 1 szt
	Kolacja	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.) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sałata 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.) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) 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.) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.)	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.) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sałata zielona 10 g
PN						

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-08 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa
26-02-02 poniedziałek	Wartość energetyczna: 2293.00 kcal; Białko ogółem: 89.29 g; Tłuszcz: 62.43 g; Kw. tł. nasy.: 28.04 g; Węglowodany ogółem: 356.73 g; W tym cukry: 69.06 g; Błonnik pok.: 29.93 g; Sól: 9.01 g; WW: 32.83 Por.; : 15.58 %; : 62.23 %; Ener. z T: 24.51 %; Ener. z Bł.: 2.61 %; K: 3550.88 mg;	Wartość energetyczna: 1903.94 kcal; Białko ogółem: 79.89 g; Tłuszcz: 41.16 g; Kw. tł. nasy.: 13.28 g; Węglowodany ogółem: 314.95 g; W tym cukry: 58.59 g; Błonnik pok.: 22.92 g; Sól: 6.54 g; WW: 29.29 Por.; : 16.78 %; : 66.17 %; Ener. z T: 19.46 %; Ener. z Bł.: 2.41 %; K: 3499.69 mg;	Wartość energetyczna: 1845.19 kcal; Białko ogółem: 61.81 g; Tłuszcz: 44.72 g; Kw. tł. nasy.: 16.48 g; Węglowodany ogółem: 310.20 g; W tym cukry: 58.35 g; Błonnik pok.: 24.43 g; Sól: 7.17 g; WW: 28.64 Por.; : 13.40 %; : 67.24 %; Ener. z T: 21.81 %; Ener. z Bł.: 2.65 %; K: 3070.89 mg;	Wartość energetyczna: 2022.00 kcal; Białko ogółem: 65.61 g; Tłuszcz: 45.07 g; Kw. tł. nasy.: 17.79 g; Węglowodany ogółem: 352.23 g; W tym cukry: 72.65 g; Błonnik pok.: 32.46 g; Sól: 7.49 g; WW: 32.09 Por.; : 12.98 %; : 69.68 %; Ener. z T: 20.06 %; Ener. z Bł.: 3.21 %; K: 3455.28 mg;	Wartość energetyczna: 2009.60 kcal; Białko ogółem: 66.66 g; Tłuszcz: 47.85 g; Kw. tł. nasy.: 19.55 g; Węglowodany ogółem: 343.56 g; W tym cukry: 78.56 g; Błonnik pok.: 36.36 g; Sól: 7.69 g; WW: 30.88 Por.; : 13.27 %; : 68.38 %; Ener. z T: 21.43 %; Ener. z Bł.: 3.62 %; K: 3693.68 mg;
26-02-03 wtorek	<p>Sniadanie</p> <p>Kasza kukurydziana na mleku 300 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.) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g (SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Pomidor 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) 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.) Pomidor b/skórki 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300 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.) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej mielona 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) 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.) Pomidor 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300 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.) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 60 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Pomidor 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>
	Banan 150 g			Banan 150 g	
	Solferino () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Dyńia duszona z olejem* 130 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Pulpet wieprzowy rozdrobniony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Dyńia duszona z olejem* 130 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Dyńia duszona z olejem* 130 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, SO2.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.)	
	Serek homogenizowany o smaku waniliowym 140g 1 szt (MLE.)			Jabłko 150 g	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.)

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-08 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa
2026-02-03 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.) Szynka z piersią indyczą-wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 40 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.) Sałata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE.) Szynka z piersią indyczą-wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 40 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor b/skórki 100 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.) Szynka z piersią indyczą-wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej mielona 40 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Szynka z piersią indyczą-wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 40 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Szynka z piersią indyczą-wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 40 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.) Sałata zielona 10 g
	PN					
		Wartość energetyczna: 2377.45 kcal; Białko ogółem: 106.49 g; Tłuszcz: 50.96 g; Kw. tł. nasy.: 21.96 g; Węglowodany ogółem: 381.18 g; W tym cukry: 106.76 g; Błonnik pok.: 20.22 g; Sól: 8.41 g; WW: 36.20 Por.: 17.92 %; 64.13 %; Ener. z T: 19.29 %; Ener. z Bł.: 1.70 %; K: 3420.01 mg;	Wartość energetyczna: 1935.36 kcal; Białko ogółem: 92.74 g; Tłuszcz: 36.98 g; Kw. tł. nasy.: 14.52 g; Węglowodany ogółem: 312.60 g; W tym cukry: 65.16 g; Błonnik pok.: 15.85 g; Sól: 5.47 g; WW: 29.72 Por.: 19.17 %; 64.61 %; Ener. z T: 17.20 %; Ener. z Bł.: 1.64 %; K: 3231.82 mg;	Wartość energetyczna: 2126.33 kcal; Białko ogółem: 86.52 g; Tłuszcz: 52.71 g; Kw. tł. nasy.: 20.59 g; Węglowodany ogółem: 331.09 g; W tym cukry: 59.82 g; Błonnik pok.: 17.16 g; Sól: 6.87 g; WW: 31.41 Por.: 16.28 %; 62.28 %; Ener. z T: 22.31 %; Ener. z Bł.: 1.61 %; K: 2588.58 mg;	Wartość energetyczna: 2263.23 kcal; Białko ogółem: 92.64 g; Tłuszcz: 45.92 g; Kw. tł. nasy.: 19.36 g; Węglowodany ogółem: 377.47 g; W tym cukry: 104.37 g; Błonnik pok.: 23.14 g; Sól: 6.73 g; WW: 35.48 Por.: 16.37 %; 66.71 %; Ener. z T: 18.26 %; Ener. z Bł.: 2.04 %; K: 3621.01 mg;	Wartość energetyczna: 2271.73 kcal; Białko ogółem: 90.53 g; Tłuszcz: 56.37 g; Kw. tł. nasy.: 20.77 g; Węglowodany ogółem: 360.17 g; W tym cukry: 77.51 g; Błonnik pok.: 25.23 g; Sól: 7.26 g; WW: 33.57 Por.: 15.94 %; 63.42 %; Ener. z T: 22.33 %; Ener. z Bł.: 2.22 %; K: 3027.29 mg;
2026-02-04 środa	Śniadanie	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.) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 40 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Sałata zielona 10 g	Makaron 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 zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 40 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	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.) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 40 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Makaron 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.) Ser żółty 40 g (MLE.) Sałata zielona 10 g	Makaron 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-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Sałata zielona 10 g
	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt			
Obiad	Grysikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane puree () 180 g (MLE.) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-08 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa
2026-02-04 środa	PD	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)				Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JECZ.</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>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JECZ.</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>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona mielona 40 g (<u>SOJ.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JECZ.</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>) Pasta z soczewicy czerwonej 60 g Pomidor 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JECZ.</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>) Pasta z soczewicy czerwonej 60 g Pomidor 40 g
2026-02-05 czwartek	PN					
	Śniadanie	Wartość energetyczna: 2354.83 kcal; Białko ogółem: 84.97 g; Tłuszcz: 62.38 g; Kw. tł. nasy.: 22.14 g; Węglowodany ogółem: 373.31 g; W tym cukry: 101.88 g; Błonnik pok.: 22.23 g; Sól: 7.37 g; WW: 35.13 Por.; : 14.43 %; : 63.41 %; Ener. z T: 23.84 %; Ener. z Bł.: 1.89 %; K: 3630.89 mg;	Wartość energetyczna: 1974.46 kcal; Białko ogółem: 79.28 g; Tłuszcz: 40.51 g; Kw. tł. nasy.: 13.45 g; Węglowodany ogółem: 328.87 g; W tym cukry: 69.50 g; Błonnik pok.: 16.09 g; Sól: 6.26 g; WW: 31.41 Por.; : 16.06 %; : 66.62 %; Ener. z T: 18.47 %; Ener. z Bł.: 1.63 %; K: 2971.88 mg;	Wartość energetyczna: 2010.73 kcal; Białko ogółem: 74.93 g; Tłuszcz: 48.14 g; Kw. tł. nasy.: 18.07 g; Węglowodany ogółem: 325.36 g; W tym cukry: 66.78 g; Błonnik pok.: 17.84 g; Sól: 7.24 g; WW: 30.88 Por.; : 14.91 %; : 64.72 %; Ener. z T: 21.55 %; Ener. z Bł.: 1.77 %; K: 2693.84 mg;	Wartość energetyczna: 2310.38 kcal; Białko ogółem: 81.66 g; Tłuszcz: 67.61 g; Kw. tł. nasy.: 25.82 g; Węglowodany ogółem: 356.56 g; W tym cukry: 77.93 g; Błonnik pok.: 25.12 g; Sól: 6.43 g; WW: 33.20 Por.; : 14.14 %; : 61.73 %; Ener. z T: 26.34 %; Ener. z Bł.: 2.17 %; K: 3611.20 mg;	Wartość energetyczna: 2475.58 kcal; Białko ogółem: 85.65 g; Tłuszcz: 71.67 g; Kw. tł. nasy.: 28.23 g; Węglowodany ogółem: 386.66 g; W tym cukry: 102.69 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 7.04 g; WW: 35.77 Por.; : 13.84 %; : 62.48 %; Ener. z T: 26.06 %; Ener. z Bł.: 2.40 %; K: 3950.54 mg;
III ŚN	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE. GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE. GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE. GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE. GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE. GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g
	III ŚN	Maślanka truskawkowa 150 ml (<u>MLE.</u>)			Maślanka truskawkowa 150 ml (<u>MLE.</u>) Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u>)	Jabłko 1 szt 1 szt

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-08 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa
2026-02-05 czwartek	Obiad Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (SEL) Surówka z marchwi i selera () 130 g (MLE, SEL) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (SEL) Marchew gotowana z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (SEL) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 130 g	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (SEL) Surówka z marchwi i selera () 130 g (MLE, SEL) 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) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 10 g				Maślanka truskawkowa 150 ml (MLE)
2026-02-06 piątek	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% 10g (MLE) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 80 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) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE) Pomidor 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.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10g (MLE) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.)	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% 10g (MLE)	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% 10g (MLE) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 40 g
	PN				
	Wartość energetyczna: 2569.19 kcal; Białko ogółem: 103.28 g; Tłuszcz: 75.26 g; Kw. tł. nasy.: 30.62 g; Węglowodany ogółem: 382.05 g; W tym cukry: 69.74 g; Błonnik pok.: 27.16 g; Sól: 9.91 g; WW: 35.67 Por.; : 16.08 %; : 59.48 %; Ener. z T: 26.36 %; Ener. z Bł.: 2.11 %; K: 3157.11 mg;	Wartość energetyczna: 2264.79 kcal; Białko ogółem: 88.97 g; Tłuszcz: 55.40 g; Kw. tł. nasy.: 18.14 g; Węglowodany ogółem: 364.32 g; W tym cukry: 69.93 g; Błonnik pok.: 23.40 g; Sól: 5.69 g; WW: 34.24 Por.; : 15.71 %; : 64.34 %; Ener. z T: 22.01 %; Ener. z Bł.: 2.07 %; K: 3350.50 mg;	Wartość energetyczna: 2158.28 kcal; Białko ogółem: 79.81 g; Tłuszcz: 62.16 g; Kw. tł. nasy.: 22.56 g; Węglowodany ogółem: 331.27 g; W tym cukry: 66.20 g; Błonnik pok.: 24.04 g; Sól: 6.18 g; WW: 30.85 Por.; : 14.79 %; : 61.40 %; Ener. z T: 25.92 %; Ener. z Bł.: 2.23 %; K: 2987.19 mg;	Wartość energetyczna: 2397.10 kcal; Białko ogółem: 88.14 g; Tłuszcz: 66.17 g; Kw. tł. nasy.: 25.64 g; Węglowodany ogółem: 374.19 g; W tym cukry: 79.45 g; Błonnik pok.: 25.71 g; Sól: 6.55 g; WW: 35.03 Por.; : 14.71 %; : 62.44 %; Ener. z T: 24.84 %; Ener. z Bł.: 2.15 %; K: 3174.67 mg;	Wartość energetyczna: 2305.10 kcal; Białko ogółem: 83.60 g; Tłuszcz: 63.51 g; Kw. tł. nasy.: 25.31 g; Węglowodany ogółem: 364.84 g; W tym cukry: 83.71 g; Błonnik pok.: 32.88 g; Sól: 6.71 g; WW: 33.35 Por.; : 14.51 %; : 63.31 %; Ener. z T: 24.80 %; Ener. z Bł.: 2.85 %; K: 3394.17 mg;
	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, 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) Twarożek 50 g (MLE) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Dżem 50 g Twarożek 50 g (MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, 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) Twarożek 50 g (MLE) Dżem 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) 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 50 g (MLE) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna 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) Twarożek 50 g (MLE) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
II SN	Mandarynka 1 szt			Mandarynka 1 szt	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-08 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa
2026-02-06 piątek	Obiad	Dyniowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (RYB.) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Szpinak gotowany z olejem* 130 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane puree () 180 g (MLE.) Ryba pieczona (Morszczuk) rozdrobniona 90 g (RYB.) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Szpinak gotowany z olejem* 130 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (RYB.) Szpinak gotowany z olejem* 130 g (GLU PSZ.) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (RYB.) Szpinak gotowany z olejem* 130 g (GLU PSZ.) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Kotlet z ryby (Miruna) 90 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Jogurt o smaku truskawkowym-ww 150 ml (MLE.)				Jogurt o smaku truskawkowym-ww 150 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 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki - 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 150 g (GLU PSZ.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE.) Baton szynkowy z kurcząt 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor b/skórki 40 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki - 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 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki - 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-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (JAJ, MLE.) Pomidor 40 g
	PN					
			Wartość energetyczna: 2401.19 kcal; Białko ogółem: 103.47 g; Tłuszcz: 56.51 g; Kw. tł. nasy.: 21.62 g; Węglowodany ogółem: 380.10 g; W tym cukry: 110.74 g; Błonnik pok.: 25.17 g; Sól: 6.49 g; WW: 35.51 Por.; : 17.24 %; : 63.32 %; Ener. z T: 21.18 %; Ener. z Bł.: 2.10 %; K: 4084.45 mg;	Wartość energetyczna: 2194.65 kcal; Białko ogółem: 99.29 g; Tłuszcz: 44.36 g; Kw. tł. nasy.: 13.36 g; Węglowodany ogółem: 358.54 g; W tym cukry: 93.28 g; Błonnik pok.: 20.58 g; Sól: 5.70 g; WW: 33.92 Por.; : 18.10 %; : 65.35 %; Ener. z T: 18.19 %; Ener. z Bł.: 1.88 %; K: 3676.71 mg;	Wartość energetyczna: 2160.03 kcal; Białko ogółem: 91.59 g; Tłuszcz: 50.49 g; Kw. tł. nasy.: 18.17 g; Węglowodany ogółem: 344.37 g; W tym cukry: 83.62 g; Błonnik pok.: 22.67 g; Sól: 6.10 g; WW: 32.23 Por.; : 16.96 %; : 63.77 %; Ener. z T: 21.04 %; Ener. z Bł.: 2.10 %; K: 3281.65 mg;	Wartość energetyczna: 2301.89 kcal; Białko ogółem: 97.56 g; Tłuszcz: 53.69 g; Kw. tł. nasy.: 19.95 g; Węglowodany ogółem: 367.64 g; W tym cukry: 101.16 g; Błonnik pok.: 25.09 g; Sól: 6.27 g; WW: 34.30 Por.; : 16.95 %; : 63.89 %; Ener. z T: 20.99 %; Ener. z Bł.: 2.18 %; K: 3798.15 mg;
2026-02-07 sobota	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.) Szynka z piersią indyczą-wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 10 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka z piersią indyczą-wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 40 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.) 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.) Szynka z piersią indyczą-wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej mielona 40 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.) Sałata zielona 10 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.) Szynka z piersią indyczą-wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 40 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.) Sałata zielona 10 g	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-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Parówki Delikatne-proukt drobiowo wieprzowy homogenizowany wędzony parzony w osłonce niejadalanej 60 g (może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Ketchup 20 g (SEL.) Sałata zielona 10 g

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-08 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa
2026-02-07 sobota	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt			Jabłko 1 szt 1 szt Wafelki 30 g (GLU PSZ. SOJ. MLE.)	Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ.) Gulasz wieprzowy- dieta 120 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Gulasz wieprzowy- dieta rozdrobniony 120 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane () 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 JECZ.) Gulasz wieprzowy 120 g (GLU PSZ.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ. SEL.) Gulasz wieprzowy 120 g (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
	PD	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml				Wafelki 30 g (GLU PSZ. SOJ. MLE.) Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) 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.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody parzona 40 g (GLU PSZ. SOJ. może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Pomidor 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Pomidor 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) 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.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona mielona 40 g (SOJ.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) 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.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Pomidor 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) 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.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Pomidor 40 g
	PN					
		Wartość energetyczna: 2262.47 kcal; Białko ogółem: 89.06 g; Tłuszcz: 52.16 g; Kw. tł. nasy.: 21.52 g; Węglowodany ogółem: 371.16 g; W tym cukry: 98.64 g; Błonnik pok.: 25.95 g; Sól: 8.19 g; WW: 34.61 Por.; : 15.74 %; : 65.62 %; Ener. z T: 20.75 %; Ener. z Bł.: 2.29 %; K: 3207.48 mg;	Wartość energetyczna: 2004.55 kcal; Białko ogółem: 82.93 g; Tłuszcz: 38.56 g; Kw. tł. nasy.: 14.86 g; Węglowodany ogółem: 341.69 g; W tym cukry: 69.12 g; Błonnik pok.: 21.03 g; Sól: 6.47 g; WW: 32.18 Por.; : 16.55 %; : 68.18 %; Ener. z T: 17.31 %; Ener. z Bł.: 2.10 %; K: 3127.53 mg;	Wartość energetyczna: 1972.33 kcal; Białko ogółem: 76.41 g; Tłuszcz: 43.65 g; Kw. tł. nasy.: 19.06 g; Węglowodany ogółem: 328.83 g; W tym cukry: 66.19 g; Błonnik pok.: 22.20 g; Sól: 7.28 g; WW: 30.76 Por.; : 15.50 %; : 66.69 %; Ener. z T: 19.92 %; Ener. z Bł.: 2.25 %; K: 3901.13 mg;	Wartość energetyczna: 2226.11 kcal; Białko ogółem: 77.67 g; Tłuszcz: 61.10 g; Kw. tł. nasy.: 25.54 g; Węglowodany ogółem: 352.08 g; W tym cukry: 71.31 g; Błonnik pok.: 23.37 g; Sól: 8.98 g; WW: 32.98 Por.; : 13.96 %; : 63.26 %; Ener. z T: 24.70 %; Ener. z Bł.: 2.10 %; K: 2683.31 mg;	Wartość energetyczna: 2540.36 kcal; Białko ogółem: 82.69 g; Tłuszcz: 78.18 g; Kw. tł. nasy.: 31.03 g; Węglowodany ogółem: 387.72 g; W tym cukry: 90.31 g; Błonnik pok.: 30.24 g; Sól: 10.41 g; WW: 35.84 Por.; : 13.02 %; : 61.05 %; Ener. z T: 27.70 %; Ener. z Bł.: 2.38 %; K: 2817.35 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-08 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa	
2026-02-08 niedziela	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona mielona 40 g Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 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.) Ogórek kiszony 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki pszenne 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.) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE.) Ogórek kiszony 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN	Jabłko 150 g			Jabłko 150 g	
	Obiad	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 100 g Brokuł gotowany* 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ryżowa () 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Brokuł gotowany* 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane puree () 180 g (MLE.) Pulpet drobiowy rozdrobniony 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Brokuł gotowany* 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 100 g Brokuł gotowany* 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 100 g Surówka Colesław () 130 g (JAJ, MLE, GOR.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml				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.) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody parzona 40 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE.) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody parzona 40 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) 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.) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody parzona 40 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, 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.) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody parzona 40 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) 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.) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody parzona 40 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Pomidor 40 g
PN						
	Wartość energetyczna: 2372.21 kcal; Białko ogółem: 106.47 g; Tłuszcz: 58.00 g; Kw. tł. nasy.: 24.30 g; Węglowodany ogółem: 366.85 g; W tym cukry: 103.99 g; Błonnik pok.: 23.59 g; Sól: 8.27 g; WW: 34.37 Por; : 17.95 %; : 61.86 %; Ener. z T: 22.00 %; Ener. z Bł.: 1.99 %; K: 3639.14 mg;	Wartość energetyczna: 1785.57 kcal; Białko ogółem: 82.40 g; Tłuszcz: 35.66 g; Kw. tł. nasy.: 14.49 g; Węglowodany ogółem: 292.03 g; W tym cukry: 60.54 g; Błonnik pok.: 16.98 g; Sól: 5.82 g; WW: 27.60 Por; : 18.46 %; : 65.42 %; Ener. z T: 17.97 %; Ener. z Bł.: 1.90 %; K: 3301.23 mg;	Wartość energetyczna: 2034.51 kcal; Białko ogółem: 85.16 g; Tłuszcz: 45.15 g; Kw. tł. nasy.: 18.81 g; Węglowodany ogółem: 332.66 g; W tym cukry: 70.77 g; Błonnik pok.: 23.06 g; Sól: 8.34 g; WW: 30.98 Por; : 16.74 %; : 65.40 %; Ener. z T: 19.97 %; Ener. z Bł.: 2.27 %; K: 3226.96 mg;	Wartość energetyczna: 2127.24 kcal; Białko ogółem: 95.70 g; Tłuszcz: 52.54 g; Kw. tł. nasy.: 22.62 g; Węglowodany ogółem: 328.53 g; W tym cukry: 73.35 g; Błonnik pok.: 23.58 g; Sól: 8.11 g; WW: 30.54 Por; : 17.99 %; : 61.77 %; Ener. z T: 22.23 %; Ener. z Bł.: 2.22 %; K: 3592.28 mg;	Wartość energetyczna: 2261.30 kcal; Białko ogółem: 90.69 g; Tłuszcz: 56.74 g; Kw. tł. nasy.: 22.98 g; Węglowodany ogółem: 359.93 g; W tym cukry: 111.11 g; Błonnik pok.: 28.21 g; Sól: 8.16 g; WW: 33.32 Por; : 16.04 %; : 63.67 %; Ener. z T: 22.58 %; Ener. z Bł.: 2.49 %; K: 3566.15 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-08 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2026-02-02 poniedziałek	Śniadanie	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) 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.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 40 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.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.)</p>
	II ŚN	<p>Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.) Kefir 2% tł 150 ml (MLE.)</p>	<p>Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt</p>
	Obiad	<p>Brokułowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Gulasz warzywny z tofu dieta* 120 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Marchew gotowana z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>	<p>Ryżowa (bez mleka) () 300 ml (SEL.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Marchew gotowana z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>
	PD	<p>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt</p>	<p>Chrupki kukurydziane 20 g</p>
	Kolacja	<p>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.) Pasztecik rybno- warzywny (Morszczuk) 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) 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 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Pasta warzywna* 80 g (SEL.)</p>
	PN		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-08 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
26-02-02 poniedziałek		Wartość energetyczna: 2084.93 kcal; Białko ogółem: 70.41 g; Tłuszcz: 49.81 g; Kw. tł. nasy.: 18.44 g; Węglowodany ogółem: 352.36 g; W tym cukry: 80.38 g; Błonnik pok.: 29.77 g; Sól: 7.70 g; WW: 32.37 Por.; : 13.51 %; : 67.60 %; Ener. z T: 21.50 %; Ener. z Bł.: 2.86 %; K: 3651.66 mg;	Wartość energetyczna: 1815.97 kcal; Białko ogółem: 56.06 g; Tłuszcz: 45.03 g; Kw. tł. nasy.: 14.54 g; Węglowodany ogółem: 308.40 g; W tym cukry: 44.69 g; Błonnik pok.: 27.00 g; Sól: 6.49 g; WW: 28.14 Por.; : 12.35 %; : 67.93 %; Ener. z T: 22.32 %; Ener. z Bł.: 2.97 %; K: 2735.96 mg;
	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 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.) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW.) Pomidor 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 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.) 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.)
	II ŚN	Banan 150 g	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml
	Obiad	Solferino () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Dyńia duszona z olejem* 130 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	
	PD	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.)	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE.)
2026-02-03 wtorek			

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-08 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2026-02-03 wtorek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Szyńka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w ostrońce niejadalanej 40 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.) 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.) Szyńka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w ostrońce niejadalanej 40 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.)
	PN		
		Wartość energetyczna: 2316.83 kcal; Białko ogółem: 92.40 g; Tłuszcz: 49.32 g; Kw. tł. nasy.: 18.86 g; Węglowodany ogółem: 381.81 g; W tym cukry: 82.47 g; Błonnik pok.: 21.29 g; Sól: 7.01 g; WW: 36.11 Por.; : 15.95 %; : 65.92 %; Ener. z T: 19.16 %; Ener. z Bł.: 1.84 %; K: 3208.64 mg;	Wartość energetyczna: 2008.10 kcal; Białko ogółem: 78.64 g; Tłuszcz: 40.28 g; Kw. tł. nasy.: 16.69 g; Węglowodany ogółem: 337.69 g; W tym cukry: 92.99 g; Błonnik pok.: 16.77 g; Sól: 6.46 g; WW: 32.12 Por.; : 15.66 %; : 67.26 %; Ener. z T: 18.05 %; Ener. z Bł.: 1.67 %; K: 2398.27 mg;
2026-02-04 środa	Śniadanie	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.) Szyńka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 40 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) 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.) Szyńka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 40 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.)
	III ŚN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Gryskowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-08 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Dzieci 4-16 latwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2026-02-04 środa	PD	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)	Wafle ryżowe 30 g
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JECZ.</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>) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</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>) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 40 g
	PN		
		Wartość energetyczna: 2298.59 kcal; Białko ogółem: 80.62 g; Tłuszcz: 57.86 g; Kw. tł. nasy.: 20.76 g; Węglowodany ogółem: 373.79 g; W tym cukry: 101.88 g; Błonnik pok.: 22.23 g; Sól: 7.57 g; WW: 35.21 Por.; : 14.03 %; : 65.05 %; Ener. z T: 22.65 %; Ener. z Bł.: 1.93 %; K: 3564.39 mg;	Wartość energetyczna: 1889.78 kcal; Białko ogółem: 59.42 g; Tłuszcz: 46.01 g; Kw. tł. nasy.: 13.65 g; Węglowodany ogółem: 318.76 g; W tym cukry: 56.22 g; Błonnik pok.: 21.87 g; Sól: 6.89 g; WW: 29.67 Por.; : 12.58 %; : 67.47 %; Ener. z T: 21.91 %; Ener. z Bł.: 2.31 %; K: 2538.77 mg;
2026-02-05 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE. GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodad.wody w osł.niejad 40 g
	III ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-08 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2026-02-05 czwartek	Obiad	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (SEL.) Surówka z marchwi i selera () 130 g (MLE, SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 180 g Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Schab gotowany 100 g Marchew gotowana z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Maślanka truskawkowa 150 ml (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g
	Kolacja	Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOŘ.) 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, GOŘ.) 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.)
	PN		
		Wartość energetyczna: 2349.06 kcal; Białko ogółem: 86.38 g; Tłuszcz: 63.45 g; Kw. tł. nasy.: 24.72 g; Węglowodany ogółem: 371.43 g; W tym cukry: 83.53 g; Błonnik pok.: 27.95 g; Sól: 6.34 g; WW: 34.49 Por.; : 14.71 %; : 63.25 %; Ener. z T: 24.31 %; Ener. z Bł.: 2.38 %; K: 3335.61 mg;	Wartość energetyczna: 2146.80 kcal; Białko ogółem: 82.35 g; Tłuszcz: 45.62 g; Kw. tł. nasy.: 18.44 g; Węglowodany ogółem: 363.60 g; W tym cukry: 78.81 g; Błonnik pok.: 24.36 g; Sól: 8.47 g; WW: 33.98 Por.; : 15.34 %; : 67.75 %; Ener. z T: 19.13 %; Ener. z Bł.: 2.27 %; K: 2496.55 mg;
2026-02-06 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, 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.) Twarożek 50 g (MLE.) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt 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.) Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II SN	Mandarynka 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-08 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2026-02-06 piątek	Obiad	Dyniowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (RYB.) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Szpinak gotowany z olejem* 130 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (RYB.) Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml (GLU PSZ.) Szpinak gotowany z olejem* 130 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Jogurt o smaku truskawkowym-ww 150 ml (MLE.)	Wafle ryżowe 30 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 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki - 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 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Baton szynkowy z kurcząt 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.)
	PN		
		Wartość energetyczna: 2401.19 kcal; Białko ogółem: 103.47 g; Tłuszcz: 56.51 g; Kw. tł. nasy.: 21.62 g; Węglowodany ogółem: 380.10 g; W tym cukry: 110.74 g; Błonnik pok.: 25.17 g; Sól: 6.49 g; WW: 35.51 Por.: 17.24 %; : 63.32 %; Ener. z T: 21.18 %; Ener. z Bł.: 2.10 %; K: 4084.45 mg;	Wartość energetyczna: 1904.44 kcal; Białko ogółem: 77.92 g; Tłuszcz: 42.77 g; Kw. tł. nasy.: 12.18 g; Węglowodany ogółem: 311.05 g; W tym cukry: 48.24 g; Błonnik pok.: 21.22 g; Sól: 7.28 g; WW: 29.02 Por.: 16.37 %; : 65.33 %; Ener. z T: 20.21 %; Ener. z Bł.: 2.23 %; K: 2523.37 mg;
2026-02-07 sobota	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.) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 40 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.) 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.) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 40 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.)

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-08 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2026-02-07 sobota	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml
	Obiad	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Klopsik wieprzowy 90 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Wafelki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	Wafelki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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>) Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</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>) Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>)
	PN		
		Wartość energetyczna: 2327.18 kcal; Białko ogółem: 79.24 g; Tłuszcz: 55.79 g; Kw. tł. nasy.: 25.15 g; Węglowodany ogółem: 388.99 g; W tym cukry: 98.64 g; Błonnik pok.: 25.95 g; Sól: 7.46 g; WW: 36.40 Por.; : 13.62 %; : 66.86 %; Ener. z T: 21.58 %; Ener. z Bł.: 2.23 %; K: 3140.98 mg;	Wartość energetyczna: 2050.69 kcal; Białko ogółem: 62.88 g; Tłuszcz: 53.03 g; Kw. tł. nasy.: 20.73 g; Węglowodany ogółem: 343.32 g; W tym cukry: 62.43 g; Błonnik pok.: 25.76 g; Sól: 7.45 g; WW: 31.81 Por.; : 12.27 %; : 66.97 %; Ener. z T: 23.27 %; Ener. z Bł.: 2.51 %; K: 2342.34 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-08 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2026-02-08 niedziela	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 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 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 100 g Brokuł gotowany* 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml (SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Brokuł gotowany* 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa 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.) Południca wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody parzona 40 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) 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.) Baton szynkowy z kurcząt 60 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.)
	PN		
		Wartość energetyczna: 2185.83 kcal; Białko ogółem: 90.50 g; Tłuszcz: 49.52 g; Kw. tł. nasy.: 20.83 g; Węglowodany ogółem: 355.67 g; W tym cukry: 96.43 g; Błonnik pok.: 23.59 g; Sól: 7.32 g; WW: 33.27 Por; : 16.56 %; : 65.09 %; Ener. z T: 20.39 %; Ener. z Bł.: 2.16 %; K: 3377.14 mg;	Wartość energetyczna: 1860.81 kcal; Białko ogółem: 69.36 g; Tłuszcz: 39.49 g; Kw. tł. nasy.: 12.34 g; Węglowodany ogółem: 316.97 g; W tym cukry: 66.54 g; Błonnik pok.: 20.39 g; Sól: 8.30 g; WW: 29.62 Por; : 14.91 %; : 68.14 %; Ener. z T: 19.10 %; Ener. z Bł.: 2.19 %; K: 2501.87 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,