

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-09 do dnia 2026-02-15 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- SOK Podstawowa	SIE- SOK Podstawowa ZOL	SIE- SOK Łatwo strawna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK Bezmleczna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	
2026-02-09 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml 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.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 40 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 50 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) 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	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) 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	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 ZYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Pomidor 40 g	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Pomidor 40 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE.) Pomidor 40 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) 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	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) 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
		II ŚN			Jabłko 150 g		Jabłko 150 g				
2026-02-09 poniedziałek	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Surówka z selera i marchwi z olejem () 130 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Naleśniki z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mus z jabłek () z/c 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Surówka z selera i marchwi z olejem () 130 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż brązowy z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 130 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Pulpet wieprzowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z selera i marchwi z olejem () 130 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Schab gotowany 90 g Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 130 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Surówka z selera i marchwi z olejem () 130 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml			

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-09 do dnia 2026-02-15 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Podstawowa	SIE- SOK Podstawowa ZOL	SIE- SOK Łatwo strawna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK Bezmleczna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza
2026-02-09 poniedziałek	PD				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa 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 Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 10 g	Jabłko 150 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 10 g			Jabłko 150 g
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.) 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% 10 g (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Sałata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 60 g (MLE.) Sałata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.p arzo.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 ZYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.p arzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Sałata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 60 g (MLE.) Sałata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 60 g (MLE.) Sałata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 60 g (MLE.) Sałata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 60 g (MLE.) Sałata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 60 g (MLE.) Sałata zielona 10 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 25 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 25 g (SOJ.)			

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-09 do dnia 2026-02-15 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- SOK Podstawowa	SIE- SOK Podstawowa ZOL	SIE- SOK Łatwo strawna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK Bezmleczna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	
2026-02-09 poniedziałek	Wartość energetyczna: 2166.34 kcal; Białko ogółem: 64.82 g; Tłuszcz: 57.99 g; Kw. tł. nasy.: 26.59 g; Węglowodany ogółem: 359.22 g; W tym cukry: 82.82 g; Błonnik pok.: 28.28 g; Sól: 7.38 g; WW: 33.25 Por.; : 11.97 %; : 66.33 %; Ener. z T: 24.09 %; Ener. z Bł.: 2.61 %; K: 2659.45 mg;	Wartość energetyczna: 2442.22 kcal; Białko ogółem: 86.90 g; Tłuszcz: 67.78 g; Kw. tł. nasy.: 30.45 g; Węglowodany ogółem: 382.46 g; W tym cukry: 94.08 g; Błonnik pok.: 24.53 g; Sól: 6.86 g; WW: 35.96 Por.; : 14.23 %; : 62.64 %; Ener. z T: 24.98 %; Ener. z Bł.: 2.01 %; K: 2176.28 mg;	Wartość energetyczna: 2139.48 kcal; Białko ogółem: 65.54 g; Tłuszcz: 48.42 g; Kw. tł. nasy.: 20.15 g; Węglowodany ogółem: 369.83 g; W tym cukry: 84.55 g; Błonnik pok.: 23.07 g; Sól: 6.21 g; WW: 34.84 Por.; : 12.25 %; : 69.14 %; Ener. z T: 20.37 %; Ener. z Bł.: 2.16 %; K: 2812.72 mg;	Wartość energetyczna: 2398.70 kcal; Białko ogółem: 81.74 g; Tłuszcz: 71.08 g; Kw. tł. nasy.: 32.13 g; Węglowodany ogółem: 384.91 g; W tym cukry: 89.89 g; Błonnik pok.: 55.42 g; Sól: 8.88 g; WW: 33.07 Por.; : 13.63 %; : 64.19 %; Ener. z T: 26.67 %; Ener. z Bł.: 4.62 %; K: 3912.88 mg;	Wartość energetyczna: 1909.31 kcal; Białko ogółem: 66.97 g; Tłuszcz: 45.17 g; Kw. tł. nasy.: 10.73 g; Węglowodany ogółem: 319.83 g; W tym cukry: 46.00 g; Błonnik pok.: 23.71 g; Sól: 7.25 g; WW: 29.69 Por.; : 14.03 %; : 67.00 %; Ener. z T: 21.29 %; Ener. z Bł.: 2.48 %; K: 2291.18 mg;	Wartość energetyczna: 2069.41 kcal; Białko ogółem: 87.75 g; Tłuszcz: 51.43 g; Kw. tł. nasy.: 12.61 g; Węglowodany ogółem: 336.24 g; W tym cukry: 36.33 g; Błonnik pok.: 54.06 g; Sól: 9.04 g; WW: 28.29 Por.; : 16.96 %; : 64.99 %; Ener. z T: 22.37 %; Ener. z Bł.: 5.22 %; K: 3660.82 mg;	Wartość energetyczna: 2474.99 kcal; Białko ogółem: 83.06 g; Tłuszcz: 56.84 g; Kw. tł. nasy.: 24.80 g; Węglowodany ogółem: 419.25 g; W tym cukry: 101.49 g; Błonnik pok.: 27.97 g; Sól: 7.62 g; WW: 39.30 Por.; : 13.42 %; : 67.76 %; Ener. z T: 20.67 %; Ener. z Bł.: 2.26 %; K: 3108.90 mg;	Wartość energetyczna: 2014.45 kcal; Białko ogółem: 66.98 g; Tłuszcz: 40.34 g; Kw. tł. nasy.: 15.49 g; Węglowodany ogółem: 354.47 g; W tym cukry: 85.91 g; Błonnik pok.: 20.27 g; Sól: 4.94 g; WW: 33.60 Por.; : 13.30 %; : 70.38 %; Ener. z T: 18.02 %; Ener. z Bł.: 2.01 %; K: 2941.03 mg;	Wartość energetyczna: 2129.07 kcal; Białko ogółem: 64.96 g; Tłuszcz: 48.31 g; Kw. tł. nasy.: 20.12 g; Węglowodany ogółem: 367.66 g; W tym cukry: 83.20 g; Błonnik pok.: 22.36 g; Sól: 6.20 g; WW: 34.69 Por.; : 12.20 %; : 69.07 %; Ener. z T: 20.42 %; Ener. z Bł.: 2.10 %; K: 2672.16 mg;	Wartość energetyczna: 2214.48 kcal; Białko ogółem: 66.14 g; Tłuszcz: 49.02 g; Kw. tł. nasy.: 20.21 g; Węglowodany ogółem: 387.98 g; W tym cukry: 99.10 g; Błonnik pok.: 26.07 g; Sól: 6.22 g; WW: 36.34 Por.; : 11.95 %; : 70.08 %; Ener. z T: 19.92 %; Ener. z Bł.: 2.35 %; K: 3013.72 mg;	
2026-02-10 wtorek	Śniadanie										
II ŚN	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JEĆZ.) 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.) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 60 g (SOJ.) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JEĆZ.) 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 tofu, brokuła i szpinaku 60 g (SOJ.) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JEĆZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 60 g (SOJ.) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jabłko 150 g	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 ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 60 g (SOJ.) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jabłko 150 g	Kasza manna na wodzie 300 ml (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 60 g (SOJ.) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JEĆZ.) 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 tofu, brokuła i szpinaku 60 g (SOJ.) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JEĆZ., 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.) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 60 g (SOJ.) 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.) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 60 g (SOJ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JEĆZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 60 g (SOJ.) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-09 do dnia 2026-02-15 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- SOK Podstawowa	SIE- SOK Podstawowa ZOL	SIE- SOK Łatwo strawna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK Bezmleczna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza
2026-02-10 wtorek	Obiad	Jarzynowa z zacierką diety () 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Surówka wielowarzynna z olejem 130 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką diety () 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Buraczki gotowane () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką diety () 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Surówka wielowarzynna z olejem b/c 130 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* 80 ml (GLU PSZ, MLE.)	Jarzynowa z zacierką (bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (GLU PSZ.) Buraczki gotowane () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (GLU PSZ.) Surówka wielowarzynna z olejem b/c 130 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką diety () 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Buraczki gotowane () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką diety () 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane puree () 180 g (MLE.) Filet z kurczaka gotowany rozdrobniony 90 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Buraczki gotowane () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką diety () 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Buraczki gotowane () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką diety () 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Buraczki gotowane () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
		PD		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE.) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g		Galaretko o smaku pomarańczowym 200 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.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Rzepa biała 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Rzepa biała 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.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Rzepa biała 40 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g 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.) Rzepa biała 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Pomidor 40 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.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor b/skórki 40 g

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-09 do dnia 2026-02-15 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Podstawowa	SIE- SOK Podstawowa ZOL	SIE- SOK Łatwo strawna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK Bezmleczna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza
2026-02-10 wtorek	PN				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Mięso tłuszczowe do smarowania 76% 5 g (MLE,) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 20 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,) Sałata zielona 10 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szyńka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 20 g (SOJ,) Sałata zielona 10 g				
		Wartość energetyczna: 1982.65 kcal; Białko ogółem: 88.29 g; Tłuszcz: 53.69 g; Kw. tł. nasy.: 19.45 g; Węglowodany ogółem: 298.50 g; W tym cukry: 61.99 g; Błonnik pok.: 26.31 g; Sól: 7.02 g; WW: 27.27 Por; : 17.81 %; : 60.22 %; Ener. z T: 24.37 %; Ener. z Bł.: 2.65 %; K: 3478.14 mg;	Wartość energetyczna: 1970.53 kcal; Białko ogółem: 89.23 g; Tłuszcz: 49.64 g; Kw. tł. nasy.: 19.17 g; Węglowodany ogółem: 303.71 g; W tym cukry: 67.12 g; Błonnik pok.: 26.79 g; Sól: 6.65 g; WW: 27.69 Por; : 18.11 %; : 61.65 %; Ener. z T: 22.67 %; Ener. z Bł.: 2.72 %; K: 3782.60 mg;	Wartość energetyczna: 2025.56 kcal; Białko ogółem: 92.45 g; Tłuszcz: 50.39 g; Kw. tł. nasy.: 19.13 g; Węglowodany ogółem: 310.13 g; W tym cukry: 66.92 g; Błonnik pok.: 21.27 g; Sól: 6.35 g; WW: 28.88 Por; : 18.26 %; : 61.24 %; Ener. z T: 22.39 %; Ener. z Bł.: 2.10 %; K: 3728.54 mg;	Wartość energetyczna: 2271.61 kcal; Białko ogółem: 101.35 g; Tłuszcz: 68.65 g; Kw. tł. nasy.: 24.57 g; Węglowodany ogółem: 334.96 g; W tym cukry: 52.18 g; Błonnik pok.: 47.98 g; Sól: 8.38 g; WW: 28.82 Por; : 17.85 %; : 58.98 %; Ener. z T: 27.20 %; Ener. z Bł.: 4.22 %; K: 4537.10 mg;	Wartość energetyczna: 1711.12 kcal; Białko ogółem: 76.65 g; Tłuszcz: 39.90 g; Kw. tł. nasy.: 9.59 g; Węglowodany ogółem: 269.64 g; W tym cukry: 38.43 g; Błonnik pok.: 18.57 g; Sól: 5.55 g; WW: 25.05 Por; : 17.92 %; : 63.03 %; Ener. z T: 20.99 %; Ener. z Bł.: 2.17 %; K: 3017.36 mg;	Wartość energetyczna: 1972.64 kcal; Białko ogółem: 85.94 g; Tłuszcz: 57.75 g; Kw. tł. nasy.: 13.11 g; Węglowodany ogółem: 303.14 g; W tym cukry: 32.16 g; Błonnik pok.: 45.28 g; Sól: 7.62 g; WW: 25.84 Por; : 17.43 %; : 61.47 %; Ener. z T: 26.35 %; Ener. z Bł.: 4.59 %; K: 3826.09 mg;	Wartość energetyczna: 2289.31 kcal; Białko ogółem: 103.92 g; Tłuszcz: 53.03 g; Kw. tł. nasy.: 20.45 g; Węglowodany ogółem: 359.23 g; W tym cukry: 83.22 g; Błonnik pok.: 24.27 g; Sól: 6.38 g; WW: 33.49 Por; : 18.16 %; : 62.77 %; Ener. z T: 20.85 %; Ener. z Bł.: 2.12 %; K: 3988.37 mg;	Wartość energetyczna: 1801.31 kcal; Białko ogółem: 88.88 g; Tłuszcz: 33.62 g; Kw. tł. nasy.: 11.75 g; Węglowodany ogółem: 294.75 g; W tym cukry: 68.62 g; Błonnik pok.: 18.46 g; Sól: 5.72 g; WW: 27.67 Por; : 19.74 %; : 65.45 %; Ener. z T: 16.80 %; Ener. z Bł.: 2.05 %; K: 3723.86 mg;	Wartość energetyczna: 1975.42 kcal; Białko ogółem: 88.38 g; Tłuszcz: 47.09 g; Kw. tł. nasy.: 18.21 g; Węglowodany ogółem: 307.88 g; W tym cukry: 65.92 g; Błonnik pok.: 18.93 g; Sól: 5.91 g; WW: 28.89 Por; : 17.90 %; : 62.34 %; Ener. z T: 21.46 %; Ener. z Bł.: 1.92 %; K: 3507.87 mg;	Wartość energetyczna: 2100.56 kcal; Białko ogółem: 93.05 g; Tłuszcz: 50.99 g; Kw. tł. nasy.: 19.19 g; Węglowodany ogółem: 328.28 g; W tym cukry: 81.47 g; Błonnik pok.: 24.27 g; Sól: 6.36 g; WW: 30.38 Por; : 17.72 %; : 62.51 %; Ener. z T: 21.85 %; Ener. z Bł.: 2.31 %; K: 3929.54 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-09 do dnia 2026-02-15 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Podstawowa	SIE- SOK Podstawowa ZOL	SIE- SOK Łatwo strawna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK Bezmleczna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza
2026-02-11 środa	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Powidła śliwkowe 25 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Dżem 25 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Dżem 25 g Sałata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Dżem 25 g Sałata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Dżem 25 g Sniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g	Platki 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 ZYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Dżem 25 g
	II ŚN			Jabłko 150 g		Jabłko 150 g		Jabłko 150 g			Jabłko 150 g
2026-02-11 środa	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 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 JĘCZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-09 do dnia 2026-02-15 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Podstawowa	SIE- SOK Podstawowa ZOL	SIE- SOK Łatwo strawna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK Bezmleczna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza
2026-02-11 środa	PD				Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 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-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 10 g		Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (MLE,)		
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE,) Paprykarz szczeciński 60 g (RYB, SOJ,) Ogórek kiszony 40 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE,) Paprykarz szczeciński 60 g (RYB, SOJ,) Ogórek kiszony 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,) Paprykarz szczeciński 60 g (RYB, SOJ,) Ogórek kiszony 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,) Paprykarz szczeciński 60 g (RYB, SOJ,) Ogórek kiszony 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 Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 60 g (RYB,) 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 Paprykarz szczeciński 60 g (RYB, SOJ,) Ogórek kiszony 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,) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 60 g (RYB,) Pomidor 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (MLE,) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 60 g (RYB,) Pomidor b/skórki 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% 10 g (MLE,) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 60 g (RYB,) 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,) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 60 g (RYB,) Ogórek kiszony 40 g
	PN				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE,) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 25 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 50 g (SOJ,) Sałata zielona 10 g			

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-09 do dnia 2026-02-15 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- SOK Podstawowa	SIE- SOK Podstawowa ZOL	SIE- SOK Łatwo strawna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK Bezmleczna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	
2026-02-11 środa	Wartość energetyczna: 2209.30 kcal; Białko ogółem: 82.02 g; Tłuszcz: 60.42 g; Kw. tł. nasy.: 22.35 g; Węglowodany ogółem: 347.85 g; W tym cukry: 71.89 g; Błonnik pok.: 30.01 g; Sól: 8.14 g; WW: 31.85 Por.; : 14.85 %; : 62.98 %; Ener. z T: 24.61 %; Ener. z Bł.: 2.72 %; K: 3060.35 mg;	Wartość energetyczna: 2118.79 kcal; Białko ogółem: 77.35 g; Tłuszcz: 61.07 g; Kw. tł. nasy.: 20.64 g; Węglowodany ogółem: 326.37 g; W tym cukry: 61.28 g; Błonnik pok.: 25.90 g; Sól: 7.93 g; WW: 30.07 Por.; : 14.60 %; : 61.62 %; Ener. z T: 25.94 %; Ener. z Bł.: 2.45 %; K: 2868.22 mg;	Wartość energetyczna: 2161.33 kcal; Białko ogółem: 84.34 g; Tłuszcz: 51.57 g; Kw. tł. nasy.: 20.67 g; Węglowodany ogółem: 349.71 g; W tym cukry: 71.65 g; Błonnik pok.: 22.29 g; Sól: 5.66 g; WW: 32.83 Por.; : 15.61 %; : 64.72 %; Ener. z T: 21.48 %; Ener. z Bł.: 2.06 %; K: 3224.14 mg;	Wartość energetyczna: 2419.24 kcal; Białko ogółem: 97.96 g; Tłuszcz: 66.83 g; Kw. tł. nasy.: 25.37 g; Węglowodany ogółem: 378.82 g; W tym cukry: 54.36 g; Błonnik pok.: 48.16 g; Sól: 9.56 g; WW: 33.19 Por.; : 16.20 %; : 62.63 %; Ener. z T: 24.86 %; Ener. z Bł.: 3.98 %; K: 4074.82 mg;	Wartość energetyczna: 1904.39 kcal; Białko ogółem: 69.23 g; Tłuszcz: 40.40 g; Kw. tł. nasy.: 9.82 g; Węglowodany ogółem: 325.95 g; W tym cukry: 49.90 g; Błonnik pok.: 21.28 g; Sól: 6.33 g; WW: 30.52 Por.; : 14.54 %; : 68.46 %; Ener. z T: 19.09 %; Ener. z Bł.: 2.23 %; K: 2527.87 mg;	Wartość energetyczna: 2154.06 kcal; Białko ogółem: 83.96 g; Tłuszcz: 60.06 g; Kw. tł. nasy.: 13.75 g; Węglowodany ogółem: 354.50 g; W tym cukry: 32.91 g; Błonnik pok.: 49.70 g; Sól: 10.32 g; WW: 30.58 Por.; : 15.59 %; : 65.83 %; Ener. z T: 25.09 %; Ener. z Bł.: 4.61 %; K: 3450.05 mg;	Wartość energetyczna: 2445.43 kcal; Białko ogółem: 95.75 g; Tłuszcz: 62.06 g; Kw. tł. nasy.: 25.05 g; Węglowodany ogółem: 386.99 g; W tym cukry: 95.30 g; Błonnik pok.: 25.13 g; Sól: 6.87 g; WW: 36.29 Por.; : 15.66 %; : 63.30 %; Ener. z T: 22.84 %; Ener. z Bł.: 2.06 %; K: 3693.19 mg;	Wartość energetyczna: 2141.05 kcal; Białko ogółem: 89.37 g; Tłuszcz: 43.45 g; Kw. tł. nasy.: 15.82 g; Węglowodany ogółem: 357.45 g; W tym cukry: 73.49 g; Błonnik pok.: 20.20 g; Sól: 4.78 g; WW: 33.82 Por.; : 16.70 %; : 66.78 %; Ener. z T: 18.26 %; Ener. z Bł.: 1.89 %; K: 3397.25 mg;	Wartość energetyczna: 2170.91 kcal; Białko ogółem: 86.56 g; Tłuszcz: 51.66 g; Kw. tł. nasy.: 20.61 g; Węglowodany ogółem: 348.93 g; W tym cukry: 71.50 g; Błonnik pok.: 20.08 g; Sól: 5.00 g; WW: 32.97 Por.; : 15.95 %; : 64.29 %; Ener. z T: 21.42 %; Ener. z Bł.: 1.85 %; K: 3195.58 mg;	Wartość energetyczna: 2232.48 kcal; Białko ogółem: 84.48 g; Tłuszcz: 48.47 g; Kw. tł. nasy.: 20.64 g; Węglowodany ogółem: 377.80 g; W tym cukry: 88.25 g; Błonnik pok.: 29.08 g; Sól: 6.40 g; WW: 34.94 Por.; : 15.14 %; : 67.69 %; Ener. z T: 19.54 %; Ener. z Bł.: 2.61 %; K: 3323.03 mg;	
2026-02-12 czwartek	Śniadanie										
II ŚN	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z fasoli 60 g Pomidor 40 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 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>) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW,</u>) Pomidor 40 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z fasoli 60 g Pomidor 40 g	Kasza manna na wodzie 300 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 40 g	Kasza manna na wodzie 300 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 40 g	Kasza manna na wodzie 300 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 40 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 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>) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW,</u>) Pomidor b/skórki 40 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW,</u>) Pomidor 40 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW,</u>) Pomidor 40 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 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 fasoli 60 g Pomidor 40 g	Jabłko 1 szt 1 szt
				Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt			Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-09 do dnia 2026-02-15 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Podstawowa	SIE- SOK Podstawowa ZOL	SIE- SOK Łatwo strawna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK Bezmleczna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza
2026-02-12 czwartek	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z sosem bolognese, z łop wp () 300 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z rzodkwi i jabłka () 130 g (MLE.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z sosem bolognese, z łop wp () 300 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300 g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z łop wp () 300 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z rzodkwi i jabłka () 130 g (MLE.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300 g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300 g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300 g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Schab gotowany 100 g Sos bazyliowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z sosem bolognese, z łop wp () 300 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z sosem bolognese, z łop wp () 300 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
	PD				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE.) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) 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	Jogurt o smaku brzoskwiowym-ww 200 ml (MLE.)			

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-09 do dnia 2026-02-15 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- SOK Podstawowa	SIE- SOK Podstawowa ZOL	SIE- SOK Łatwo strawna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK Bezmleczna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza
2026-02-12 czwartek	Kolacja	<p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.)</p> <p>Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 40 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.)</p> <p>Salata zielona 10 g</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)</p> <p>Bulka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.)</p> <p>Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 40 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.)</p> <p>Salata zielona 10 g</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.)</p> <p>Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 40 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.)</p> <p>Salata zielona 10 g</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p> <p>Bulka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g</p> <p>Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (SOJ.)</p> <p>Salata zielona 10 g</p>	<p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g</p> <p>Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (SOJ.)</p> <p>Salata zielona 10 g</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)</p> <p>Bulka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.)</p> <p>Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 40 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.)</p> <p>Salata zielona 10 g</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)</p> <p>Bulka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.)</p> <p>Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (MLE.)</p> <p>Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 40 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.)</p> <p>Salata zielona 10 g</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)</p> <p>Bulka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.)</p> <p>Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.)</p> <p>Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej mielona 40 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.)</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)</p> <p>Bulka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.)</p> <p>Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 40 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.)</p> <p>Salata zielona 10 g</p>
PN				<p>Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)</p> <p>Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE.)</p> <p>Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ.)</p> <p>Salata zielona 10 g</p>		<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g</p> <p>Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ.)</p> <p>Salata zielona 10 g</p>				

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-09 do dnia 2026-02-15 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- SOK Podstawowa	SIE- SOK Podstawowa ZOL	SIE- SOK Łatwo strawna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK Bezmleczna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza
2026-02-12 czwartek	Wartość energetyczna: 2207.90 kcal; Białko ogółem: 82.33 g; Tłuszcz: 58.57 g; Kw. tł. nasy.: 23.22 g; Węglowodany ogółem: 353.14 g; W tym cukry: 61.80 g; Błonnik pok.: 31.80 g; Sól: 6.80 g; WW: 32.25 Por; : 14.92 %; : 63.98 %; Ener. z T: 23.87 %; Ener. z Bł.: 2.88 %; K: 3246.15 mg;	Wartość energetyczna: 2200.01 kcal; Białko ogółem: 84.37 g; Tłuszcz: 56.88 g; Kw. tł. nasy.: 21.84 g; Węglowodany ogółem: 349.12 g; W tym cukry: 58.96 g; Błonnik pok.: 28.35 g; Sól: 6.80 g; WW: 32.22 Por; : 15.34 %; : 63.48 %; Ener. z T: 22.53 %; Ener. z Bł.: 2.58 %; K: 2941.95 mg;	Wartość energetyczna: 1998.81 kcal; Białko ogółem: 78.36 g; Tłuszcz: 50.03 g; Kw. tł. nasy.: 19.23 g; Węglowodany ogółem: 314.09 g; W tym cukry: 57.47 g; Błonnik pok.: 16.33 g; Sól: 6.44 g; WW: 29.89 Por; : 15.68 %; : 62.86 %; Ener. z T: 22.53 %; Ener. z Bł.: 1.63 %; K: 2324.60 mg;	Wartość energetyczna: 2449.24 kcal; Białko ogółem: 92.96 g; Tłuszcz: 69.51 g; Kw. tł. nasy.: 27.12 g; Węglowodany ogółem: 385.60 g; W tym cukry: 53.44 g; Błonnik pok.: 51.14 g; Sól: 8.02 g; WW: 33.66 Por; : 15.18 %; : 62.98 %; Ener. z T: 25.54 %; Ener. z Bł.: 4.18 %; K: 4244.39 mg;	Wartość energetyczna: 1758.21 kcal; Białko ogółem: 67.56 g; Tłuszcz: 41.09 g; Kw. tł. nasy.: 9.78 g; Węglowodany ogółem: 285.42 g; W tym cukry: 37.79 g; Błonnik pok.: 16.14 g; Sól: 6.68 g; WW: 26.99 Por; : 15.37 %; : 64.93 %; Ener. z T: 21.03 %; Ener. z Bł.: 1.84 %; K: 1738.37 mg;	Wartość energetyczna: 2040.75 kcal; Białko ogółem: 81.26 g; Tłuszcz: 53.62 g; Kw. tł. nasy.: 12.74 g; Węglowodany ogółem: 327.42 g; W tym cukry: 30.41 g; Błonnik pok.: 42.53 g; Sól: 8.74 g; WW: 28.62 Por; : 15.93 %; : 64.18 %; Ener. z T: 23.65 %; Ener. z Bł.: 4.17 %; K: 2861.91 mg;	Wartość energetyczna: 2243.78 kcal; Białko ogółem: 92.94 g; Tłuszcz: 55.50 g; Kw. tł. nasy.: 21.88 g; Węglowodany ogółem: 349.68 g; W tym cukry: 80.03 g; Błonnik pok.: 19.33 g; Sól: 7.69 g; WW: 33.10 Por; : 16.57 %; : 62.34 %; Ener. z T: 22.26 %; Ener. z Bł.: 1.72 %; K: 2898.93 mg;	Wartość energetyczna: 2006.13 kcal; Białko ogółem: 84.28 g; Tłuszcz: 42.06 g; Kw. tł. nasy.: 14.40 g; Węglowodany ogółem: 327.60 g; W tym cukry: 59.43 g; Błonnik pok.: 14.42 g; Sól: 5.65 g; WW: 31.45 Por; : 16.81 %; : 65.32 %; Ener. z T: 18.87 %; Ener. z Bł.: 1.44 %; K: 2508.91 mg;	Wartość energetyczna: 2026.18 kcal; Białko ogółem: 100.92 g; Tłuszcz: 42.96 g; Kw. tł. nasy.: 18.84 g; Węglowodany ogółem: 312.59 g; W tym cukry: 53.70 g; Błonnik pok.: 11.44 g; Sól: 5.90 g; WW: 30.23 Por; : 19.92 %; : 61.71 %; Ener. z T: 19.08 %; Ener. z Bł.: 1.13 %; K: 2361.74 mg;	Wartość energetyczna: 2256.01 kcal; Białko ogółem: 85.87 g; Tłuszcz: 57.14 g; Kw. tł. nasy.: 21.82 g; Węglowodany ogółem: 360.19 g; W tym cukry: 73.51 g; Błonnik pok.: 26.43 g; Sól: 6.25 g; WW: 33.50 Por; : 15.23 %; : 63.86 %; Ener. z T: 22.80 %; Ener. z Bł.: 2.34 %; K: 3065.15 mg;
2026-02-13 piątek	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 50 g (MLE) Dżem 25 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Mandarynka 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Dżem 25 g Twarożek 50 g (MLE) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Zacierka 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 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/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 ZYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 40 g (SOJ) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 40 g (SOJ) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Zacierka 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 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Dżem 25 g Twarożek 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka 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 Dżem 25 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Dżem 25 g Twarożek 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Mandarynka 1 szt Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml
II ŚN				Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt			Jabłko pieczone 1szt. 1 szt

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-09 do dnia 2026-02-15 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- SOK Podstawowa	SIE- SOK Podstawowa ZOL	SIE- SOK Łatwo strawna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK Bezmleczna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza
2026-02-13 piątek	Obiad	Krupnik jęczmienny () 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Ryba smażona (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Ryba smażona (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Warzywa po grecku () 130 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Warzywa po grecku () 130 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy (bez mleka) 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy (bez mleka) 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Warzywa po grecku () 130 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Warzywa po grecku () 130 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki gotowane puree () 180 g (<u>MLE.</u>) Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Warzywa po grecku () 130 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Warzywa po grecku () 130 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
PD				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (<u>MLE.</u>) Serek homo z natką pietruszki 30 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 10 g	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml			

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-09 do dnia 2026-02-15 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- SOK Podstawowa	SIE- SOK Podstawowa ZOL	SIE- SOK Łatwo strawna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK Bezmleczna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza
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-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (JAJ, MLE.) Salata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (JAJ, MLE.) Salata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (JAJ, MLE.) Salata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Salata 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 Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Salata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (JAJ, MLE.) Salata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bulka pszenna długa krojona 150 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.) Salata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (JAJ, MLE.) Salata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (JAJ, MLE.) Salata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (JAJ, MLE.) Salata zielona 10 g
PN			Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.p arzo.z dodat.wody w osl.niejad 25 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.p arzo.z dodat.wody w osl.niejad 25 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.p arzo.z dodat.wody w osl.niejad 25 g					
	Wartość energetyczna: 2205.64 kcal; Białko ogółem: 88.02 g; Tłuszcz: 62.43 g; Kw. tł. nasy.: 20.67 g; Węglowodany ogółem: 332.59 g; W tym cukry: 77.48 g; Błonnik pok.: 25.02 g; Sól: 6.85 g; WW: 30.77 Por; : 15.96 %; : 60.32 %; Ener. z T: 25.47 %; Ener. z Bł.: 2.27 %; K: 3331.29 mg;	Wartość energetyczna: 2244.48 kcal; Białko ogółem: 89.38 g; Tłuszcz: 59.19 g; Kw. tł. nasy.: 20.49 g; Węglowodany ogółem: 349.93 g; W tym cukry: 87.57 g; Błonnik pok.: 28.58 g; Sól: 6.39 g; WW: 32.18 Por; : 15.93 %; : 62.36 %; Ener. z T: 25.47 %; Ener. z Bł.: 2.55 %; K: 3561.01 mg;	Wartość energetyczna: 2193.61 kcal; Białko ogółem: 89.82 g; Tłuszcz: 49.51 g; Kw. tł. nasy.: 19.82 g; Węglowodany ogółem: 357.23 g; W tym cukry: 88.34 g; Błonnik pok.: 23.67 g; Sól: 6.22 g; WW: 33.40 Por; : 16.38 %; : 65.14 %; Ener. z T: 20.31 %; Ener. z Bł.: 2.16 %; K: 3482.05 mg;	Wartość energetyczna: 2309.53 kcal; Białko ogółem: 102.71 g; Tłuszcz: 65.16 g; Kw. tł. nasy.: 24.50 g; Węglowodany ogółem: 347.99 g; W tym cukry: 49.83 g; Błonnik pok.: 44.08 g; Sól: 8.17 g; WW: 30.48 Por; : 17.79 %; : 60.27 %; Ener. z T: 25.39 %; Ener. z Bł.: 3.82 %; K: 4167.26 mg;	Wartość energetyczna: 1907.55 kcal; Białko ogółem: 75.69 g; Tłuszcz: 45.95 g; Kw. tł. nasy.: 10.82 g; Węglowodany ogółem: 317.62 g; W tym cukry: 55.41 g; Błonnik pok.: 24.03 g; Sól: 6.80 g; WW: 29.34 Por; : 15.87 %; : 66.60 %; Ener. z T: 21.68 %; Ener. z Bł.: 2.52 %; K: 2874.56 mg;	Wartość energetyczna: 2063.45 kcal; Białko ogółem: 87.82 g; Tłuszcz: 57.77 g; Kw. tł. nasy.: 13.72 g; Węglowodany ogółem: 329.48 g; W tym cukry: 33.24 g; Błonnik pok.: 47.06 g; Sól: 8.85 g; WW: 28.29 Por; : 17.02 %; : 63.87 %; Ener. z T: 25.20 %; Ener. z Bł.: 4.56 %; K: 3774.70 mg;	Wartość energetyczna: 2316.51 kcal; Białko ogółem: 98.20 g; Tłuszcz: 51.58 g; Kw. tł. nasy.: 21.12 g; Węglowodany ogółem: 374.82 g; W tym cukry: 97.92 g; Błonnik pok.: 23.69 g; Sól: 6.30 g; WW: 35.19 Por; : 16.96 %; : 64.72 %; Ener. z T: 20.04 %; Ener. z Bł.: 2.05 %; K: 3544.24 mg;	Wartość energetyczna: 2099.82 kcal; Białko ogółem: 92.69 g; Tłuszcz: 37.01 g; Kw. tł. nasy.: 13.99 g; Węglowodany ogółem: 358.59 g; W tym cukry: 89.48 g; Błonnik pok.: 21.40 g; Sól: 5.94 g; WW: 33.84 Por; : 17.66 %; : 68.31 %; Ener. z T: 15.86 %; Ener. z Bł.: 2.04 %; K: 3537.02 mg;	Wartość energetyczna: 2118.74 kcal; Białko ogółem: 89.19 g; Tłuszcz: 48.97 g; Kw. tł. nasy.: 19.81 g; Węglowodany ogółem: 338.92 g; W tym cukry: 73.88 g; Błonnik pok.: 20.48 g; Sól: 6.22 g; WW: 31.90 Por; : 16.84 %; : 63.98 %; Ener. z T: 20.80 %; Ener. z Bł.: 1.93 %; K: 3269.30 mg;	Wartość energetyczna: 2317.90 kcal; Białko ogółem: 90.07 g; Tłuszcz: 49.13 g; Kw. tł. nasy.: 19.79 g; Węglowodany ogółem: 388.70 g; W tym cukry: 113.42 g; Błonnik pok.: 22.79 g; Sól: 6.26 g; WW: 36.64 Por; : 15.54 %; : 67.08 %; Ener. z T: 19.08 %; Ener. z Bł.: 1.97 %; K: 3490.01 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-09 do dnia 2026-02-15 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Podstawowa	SIE- SOK Podstawowa ZOL	SIE- SOK Łatwo strawna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK Bezmleczna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza
2026-02-14 sobota	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) 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 10 g (SEL.) Pomidor 40 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Pomidor 40 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Pomidor 40 g	Platki owsiane na wodzie 300 ml (GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Pomidor 40 g	Platki owsiane na wodzie 300 ml (GLU OW.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Pomidor 40 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 40 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Pomidor 40 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Pomidor 40 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Pomidor 40 g	
	II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt		
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (SEL.) Ryż na sypko 180 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka b/c () 130 g (MLE.)	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (SEL.) Ryż na sypko 180 g Buraczki gotowane () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 180 g Potrawka drobiowa () 120 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 180 g Potrawka drobiowa () 120 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 180 g Potrawka drobiowa () 120 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 180 g Potrawka drobiowa () 120 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Potrawka drobiowa () 120 g (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 180 g Buraczki gotowane () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 180 g Potrawka drobiowa () 120 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 180 g Potrawka drobiowa () 120 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-09 do dnia 2026-02-15 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Podstawowa	SIE- SOK Podstawowa ZOL	SIE- SOK Łatwo strawna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK Bezmleczna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza
2026-02-14 sobota	PD				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE.) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g	Maślanka truskawkowa 200 ml (MLE.)			
	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.) Sałata zielona 10 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 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.) Sałata zielona 10 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Sałata zielona 10 g Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 40 g (SOJ.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 40 g (SOJ.) Sałata zielona 10 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.) Sałata zielona 10 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 JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE.) Sałata zielona 10 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 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.) Sałata zielona 10 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 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.) 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.p arzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Sałata zielona 10 g			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.p arzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Sałata zielona 10 g			

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-09 do dnia 2026-02-15 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- SOK Podstawowa	SIE- SOK Podstawowa ZOL	SIE- SOK Łatwo strawna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK Bezmleczna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza
2026-02-14 sobota	Wartość energetyczna: 2061.10 kcal; Białko ogółem: 62.29 g; Tłuszcz: 61.14 g; Kw. tł. nasy.: 24.58 g; Węglowodany ogółem: 326.53 g; W tym cukry: 64.93 g; Błonnik pok.: 27.55 g; Sól: 8.26 g; WW: 30.03 Por; : 12.09 %; : 63.37 %; Ener. z T: 26.70 %; Ener. z Bł.: 2.67 %; K: 2604.61 mg;	Wartość energetyczna: 2064.47 kcal; Białko ogółem: 63.51 g; Tłuszcz: 59.65 g; Kw. tł. nasy.: 23.71 g; Węglowodany ogółem: 328.41 g; W tym cukry: 70.04 g; Błonnik pok.: 25.87 g; Sól: 8.17 g; WW: 30.35 Por; : 12.31 %; : 63.63 %; Ener. z T: 26.01 %; Ener. z Bł.: 2.51 %; K: 2791.56 mg;	Wartość energetyczna: 1981.19 kcal; Białko ogółem: 71.96 g; Tłuszcz: 45.35 g; Kw. tł. nasy.: 18.80 g; Węglowodany ogółem: 330.92 g; W tym cukry: 67.40 g; Błonnik pok.: 20.66 g; Sól: 6.94 g; WW: 31.12 Por; : 14.53 %; : 66.81 %; Ener. z T: 20.60 %; Ener. z Bł.: 2.09 %; K: 2823.49 mg;	Wartość energetyczna: 2207.62 kcal; Białko ogółem: 82.45 g; Tłuszcz: 59.85 g; Kw. tł. nasy.: 24.37 g; Węglowodany ogółem: 356.52 g; W tym cukry: 55.01 g; Błonnik pok.: 52.90 g; Sól: 9.02 g; WW: 30.49 Por; : 14.94 %; : 64.60 %; Ener. z T: 24.40 %; Ener. z Bł.: 4.79 %; K: 3844.95 mg;	Wartość energetyczna: 1707.35 kcal; Białko ogółem: 58.89 g; Tłuszcz: 35.00 g; Kw. tł. nasy.: 8.22 g; Węglowodany ogółem: 307.85 g; W tym cukry: 47.38 g; Błonnik pok.: 20.66 g; Sól: 6.57 g; WW: 28.75 Por; : 13.80 %; : 72.12 %; Ener. z T: 18.45 %; Ener. z Bł.: 2.42 %; K: 2246.54 mg;	Wartość energetyczna: 1950.70 kcal; Białko ogółem: 68.92 g; Tłuszcz: 51.25 g; Kw. tł. nasy.: 11.93 g; Węglowodany ogółem: 334.31 g; W tym cukry: 34.48 g; Błonnik pok.: 53.16 g; Sól: 8.66 g; WW: 28.17 Por; : 14.13 %; : 68.55 %; Ener. z T: 23.65 %; Ener. z Bł.: 5.45 %; K: 3247.47 mg;	Wartość energetyczna: 2274.19 kcal; Białko ogółem: 85.21 g; Tłuszcz: 53.80 g; Kw. tł. nasy.: 22.36 g; Węglowodany ogółem: 373.37 g; W tym cukry: 81.95 g; Błonnik pok.: 23.66 g; Sól: 7.33 g; WW: 35.02 Por; : 14.99 %; : 65.67 %; Ener. z T: 21.29 %; Ener. z Bł.: 2.08 %; K: 3090.99 mg;	Wartość energetyczna: 1801.29 kcal; Białko ogółem: 71.64 g; Tłuszcz: 36.98 g; Kw. tł. nasy.: 14.09 g; Węglowodany ogółem: 304.10 g; W tym cukry: 68.57 g; Błonnik pok.: 17.51 g; Sól: 5.49 g; WW: 28.76 Por; : 15.91 %; : 67.53 %; Ener. z T: 20.66 %; Ener. z Bł.: 1.94 %; K: 2934.24 mg;	Wartość energetyczna: 1970.78 kcal; Białko ogółem: 71.39 g; Tłuszcz: 45.24 g; Kw. tł. nasy.: 18.78 g; Węglowodany ogółem: 328.75 g; W tym cukry: 66.05 g; Błonnik pok.: 19.95 g; Sól: 6.93 g; WW: 30.97 Por; : 14.49 %; : 66.72 %; Ener. z T: 20.11 %; Ener. z Bł.: 2.02 %; K: 2682.93 mg;	Wartość energetyczna: 2056.19 kcal; Białko ogółem: 72.56 g; Tłuszcz: 45.95 g; Kw. tł. nasy.: 18.86 g; Węglowodany ogółem: 349.07 g; W tym cukry: 81.95 g; Błonnik pok.: 23.66 g; Sól: 6.95 g; WW: 32.62 Por; : 14.12 %; : 67.91 %; Ener. z T: 20.66 %; Ener. z Bł.: 2.30 %; K: 3024.49 mg;
2026-02-15 niedziela	Śniadanie									
II ŚN	Kasza kukurydziana na mleku (MLE) 300 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) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 40 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) 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 zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 40 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Pomidor 40 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 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.) Pomidor 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml (MLE) 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) 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 Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ) Pomidor 40 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE)

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-09 do dnia 2026-02-15 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- SOK Podstawowa	SIE- SOK Podstawowa ZOL	SIE- SOK Łatwo strawna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK Bezmleczna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza
Obiad	Pomidorowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 90 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 90 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 90 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 90 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 130 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 90 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 130 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 90 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 130 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 90 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 90 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 90 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 90 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
PD			Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 10 g	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml			
Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml 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.) Serek a'la homogenizowany 60 g (MLE.) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 60 g (MLE.) 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.) Serek a'la homogenizowany 60 g (MLE.) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) 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 Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) 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 Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) 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.) Serek a'la homogenizowany 60 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) 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.) Serek a'la homogenizowany 60 g (MLE.) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 60 g (MLE.) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 60 g (MLE.) Sałata zielona 10 g

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-09 do dnia 2026-02-15 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Podstawowa	SIE- SOK Podstawowa ZOL	SIE- SOK Łatwo strawna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK Bezmleczna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza
2026-02-15 niedziela	PN				Chleb mieszany razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (<u>MLE.</u>) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ.</u>)				
		Wartość energetyczna: 1845.64 kcal; Białko ogółem: 83.07 g; Tłuszcz: 43.56 g; Kw. tł. nasy.: 17.97 g; Węglowodany ogółem: 289.94 g; W tym cukry: 53.56 g; Błonnik pok.: 22.81 g; Sól: 6.24 g; WW: 26.79 Por; : 18.00 %; : 62.84 %; Ener. z T: 21.24 %; Ener. z Bł.: 2.47 %; K: 3141.21 mg;	Wartość energetyczna: 1899.33 kcal; Białko ogółem: 83.85 g; Tłuszcz: 46.31 g; Kw. tł. nasy.: 18.07 g; Węglowodany ogółem: 298.40 g; W tym cukry: 59.06 g; Błonnik pok.: 26.53 g; Sól: 6.77 g; WW: 27.29 Por; : 17.66 %; : 62.84 %; Ener. z T: 21.95 %; Ener. z Bł.: 2.79 %; K: 3454.25 mg;	Wartość energetyczna: 1935.53 kcal; Białko ogółem: 86.53 g; Tłuszcz: 46.27 g; Kw. tł. nasy.: 18.04 g; Węglowodany ogółem: 302.86 g; W tym cukry: 59.30 g; Błonnik pok.: 21.97 g; Sól: 6.39 g; WW: 28.19 Por; : 17.88 %; : 62.59 %; Ener. z T: 21.52 %; Ener. z Bł.: 2.27 %; K: 3398.85 mg;	Wartość energetyczna: 2096.08 kcal; Białko ogółem: 99.13 g; Tłuszcz: 55.15 g; Kw. tł. nasy.: 22.29 g; Węglowodany ogółem: 320.11 g; W tym cukry: 45.21 g; Błonnik pok.: 38.54 g; Sól: 7.81 g; WW: 28.28 Por; : 18.92 %; : 61.09 %; Ener. z T: 23.68 %; Ener. z Bł.: 3.68 %; K: 3997.36 mg;	Wartość energetyczna: 1865.74 kcal; Białko ogółem: 82.37 g; Tłuszcz: 47.61 g; Kw. tł. nasy.: 11.48 g; Węglowodany ogółem: 287.54 g; W tym cukry: 44.74 g; Błonnik pok.: 21.97 g; Sól: 6.75 g; WW: 26.56 Por; : 17.66 %; : 61.65 %; Ener. z T: 22.97 %; Ener. z Bł.: 2.35 %; K: 3095.67 mg;	Wartość energetyczna: 2091.98 kcal; Białko ogółem: 94.06 g; Tłuszcz: 59.79 g; Kw. tł. nasy.: 14.53 g; Węglowodany ogółem: 317.77 g; W tym cukry: 37.05 g; Błonnik pok.: 47.81 g; Sól: 8.58 g; WW: 27.04 Por; : 17.99 %; : 60.76 %; Ener. z T: 25.72 %; Ener. z Bł.: 4.57 %; K: 4178.72 mg;	Wartość energetyczna: 2232.66 kcal; Białko ogółem: 93.43 g; Tłuszcz: 51.72 g; Kw. tł. nasy.: 19.60 g; Węglowodany ogółem: 359.34 g; W tym cukry: 104.14 g; Błonnik pok.: 24.99 g; Sól: 6.64 g; WW: 33.51 Por; : 16.74 %; : 64.38 %; Ener. z T: 20.85 %; Ener. z Bł.: 2.24 %; K: 3668.22 mg;	Wartość energetyczna: 1948.83 kcal; Białko ogółem: 92.44 g; Tłuszcz: 38.95 g; Kw. tł. nasy.: 13.51 g; Węglowodany ogółem: 316.43 g; W tym cukry: 61.31 g; Błonnik pok.: 20.08 g; Sól: 5.61 g; WW: 29.75 Por; : 18.97 %; : 64.95 %; Ener. z T: 17.99 %; Ener. z Bł.: 2.06 %; K: 3588.00 mg;	Wartość energetyczna: 1910.38 kcal; Białko ogółem: 85.63 g; Tłuszcz: 46.20 g; Kw. tł. nasy.: 18.05 g; Węglowodany ogółem: 297.17 g; W tym cukry: 58.09 g; Błonnik pok.: 21.10 g; Sól: 6.38 g; WW: 27.70 Por; : 17.93 %; : 62.22 %; Ener. z T: 21.77 %; Ener. z Bł.: 2.21 %; K: 3254.99 mg;	Wartość energetyczna: 2083.24 kcal; Białko ogółem: 92.42 g; Tłuszcz: 47.54 g; Kw. tł. nasy.: 20.33 g; Węglowodany ogółem: 328.96 g; W tym cukry: 78.80 g; Błonnik pok.: 18.29 g; Sól: 6.09 g; WW: 31.16 Por; : 17.74 %; : 63.16 %; Ener. z T: 20.54 %; Ener. z Bł.: 1.76 %; K: 3369.74 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-09 do dnia 2026-02-15 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa	SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa	SIE- SOK Kanapki
2026-02-09 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml 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.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 40 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) 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	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.)	Chleb pszenny 120 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.)
	II ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g		
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Surówka z selera i marchwi z olejem () 130 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*/z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Surówka z selera i marchwi z olejem () 130 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*/z/c 250 ml	Marchewkowa z ziemniakami (bez mleka) 300 g (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 180 g Schab gotowany 90 g Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 130 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*/z/c 250 ml	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-09 do dnia 2026-02-15 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa	SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa	SIE- SOK Kanapki
2026-02-09 poniedziałek	PD	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE</u> .)		Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JĘCZ</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE</u> ,) Ser żółty 40 g (<u>MLE</u> ,) Sałata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JĘCZ</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE</u> ,) Serek a'la homogenizowany 60 g (<u>MLE</u> ,) Pomidor 40 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE</u> ,) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ</u> ,)	
	PN				

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-09 do dnia 2026-02-15 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa	SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa	SIE- SOK Kanapki
2026-02-09 poniedziałek		Wartość energetyczna: 2442.74 kcal; Białko ogółem: 72.09 g; Tłuszcz: 62.61 g; Kw. tł. nasy.: 29.04 g; Węglowodany ogółem: 411.93 g; W tym cukry: 122.37 g; Błonnik pok.: 31.32 g; Sól: 7.62 g; WW: 38.22 Por; : 11.80 %; : 67.45 %; Ener. z T: 23.07 %; Ener. z Bł.: 2.56 %; K: 3144.38 mg;	Wartość energetyczna: 2421.97 kcal; Białko ogółem: 73.00 g; Tłuszcz: 53.11 g; Kw. tł. nasy.: 22.61 g; Węglowodany ogółem: 423.93 g; W tym cukry: 125.19 g; Błonnik pok.: 26.44 g; Sól: 6.46 g; WW: 39.92 Por; : 12.06 %; : 70.01 %; Ener. z T: 19.73 %; Ener. z Bł.: 2.18 %; K: 3402.03 mg;	Wartość energetyczna: 1876.94 kcal; Białko ogółem: 69.71 g; Tłuszcz: 42.94 g; Kw. tł. nasy.: 15.27 g; Węglowodany ogółem: 314.12 g; W tym cukry: 72.58 g; Błonnik pok.: 22.84 g; Sól: 7.02 g; WW: 29.20 Por; : 14.86 %; : 66.94 %; Ener. z T: 20.59 %; Ener. z Bł.: 2.43 %; K: 2005.47 mg;	Wartość energetyczna: 437.75 kcal; Białko ogółem: 12.45 g; Tłuszcz: 15.48 g; Kw. tł. nasy.: 7.66 g; Węglowodany ogółem: 60.75 g; W tym cukry: 0.66 g; Błonnik pok.: 2.64 g; Sól: 2.53 g; WW: 5.86 Por; : 11.37 %; : 55.51 %; Ener. z T: 31.82 %; Ener. z Bł.: 1.21 %; K: 166.90 mg;
2026-02-10 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) 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.) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 60 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) 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 tofu, brokuła i szpinaku 60 g (SOJ.) 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.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb pszenny 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g
II ŚN		Jabłko 150 g			

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-09 do dnia 2026-02-15 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa	SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa	SIE- SOK Kanapki
2026-02-10 wtorek	Obiad	Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL .) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Surówka wielowarzynowa z olejem 130 g (SEL .) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE .)	Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL .) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE .) Buraczki gotowane () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (SEL .) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Buraczki gotowane () 130 g Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (GLU PSZ .) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
	PD	Drożdżówka mini 50g	50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE .)	Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ .)	
	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 .) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ .) Rzepa biała 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ .) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ .) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT .) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE .) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ .) Pomidor 40 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ .) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT .) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE .) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-09 do dnia 2026-02-15 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa	SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa	SIE- SOK Kanapki
2026-02-10 wtorek	PN				
		Wartość energetyczna: 2227.08 kcal; Białko ogółem: 92.02 g; Tłuszcz: 58.87 g; Kw. tł. nasy.: 19.52 g; Węglowodany ogółem: 338.26 g; W tym cukry: 76.81 g; Błonnik pok.: 29.51 g; Sól: 7.27 g; WW: 30.91 Por; : 16.53 %; : 60.75 %; Ener. z T: 23.79 %; Ener. z Bł.: 2.65 %; K: 3692.41 mg;	Wartość energetyczna: 2243.56 kcal; Białko ogółem: 95.50 g; Tłuszcz: 54.72 g; Kw. tł. nasy.: 19.19 g; Węglowodany ogółem: 345.78 g; W tym cukry: 81.47 g; Błonnik pok.: 24.27 g; Sól: 6.51 g; WW: 32.13 Por; : 17.03 %; : 61.65 %; Ener. z T: 21.95 %; Ener. z Bł.: 2.16 %; K: 3929.54 mg;	Wartość energetyczna: 1744.53 kcal; Białko ogółem: 76.39 g; Tłuszcz: 26.62 g; Kw. tł. nasy.: 10.92 g; Węglowodany ogółem: 311.84 g; W tym cukry: 52.96 g; Błonnik pok.: 24.57 g; Sól: 7.09 g; WW: 28.69 Por; : 17.52 %; : 71.50 %; Ener. z T: 13.73 %; Ener. z Bł.: 2.82 %; K: 3638.40 mg;	Wartość energetyczna: 405.97 kcal; Białko ogółem: 15.72 g; Tłuszcz: 10.57 g; Kw. tł. nasy.: 6.01 g; Węglowodany ogółem: 60.65 g; W tym cukry: 1.00 g; Błonnik pok.: 2.64 g; Sól: 2.56 g; WW: 5.81 Por; : 15.49 %; : 59.76 %; Ener. z T: 23.43 %; Ener. z Bł.: 1.30 %; K: 166.90 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-09 do dnia 2026-02-15 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa	SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa	SIE- SOK Kanapki
2026-02-11 środa	Śniadanie	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 ZYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Powidła śliwkowe 25 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>)	Chleb pszenny 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>)
	II ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	
	Obiad	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-09 do dnia 2026-02-15 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa	SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa	SIE- SOK Kanapki
2026-02-11 środa	PD	Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (<u>MLE</u> .)		Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE</u> .) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 60 g (<u>RYB.</u>) Ogórek kiszony 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE</u> .) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 60 g (<u>RYB.</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> .) Szyńka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>)	
	PN				

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-09 do dnia 2026-02-15 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa	SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa	SIE- SOK Kanapki
2026-02-11 środa		Wartość energetyczna: 2413.93 kcal; Białko ogółem: 89.53 g; Tłuszcz: 52.69 g; Kw. tł. nasy.: 23.09 g; Węglowodany ogółem: 410.82 g; W tym cukry: 106.72 g; Błonnik pok.: 34.11 g; Sól: 7.10 g; WW: 37.75 Por; : 14.84 %; : 68.07 %; Ener. z T: 19.65 %; Ener. z Bł.: 2.83 %; K: 3744.18 mg;	Wartość energetyczna: 2411.13 kcal; Białko ogółem: 91.61 g; Tłuszcz: 56.20 g; Kw. tł. nasy.: 23.12 g; Węglowodany ogółem: 395.76 g; W tym cukry: 104.55 g; Błonnik pok.: 25.33 g; Sól: 5.90 g; WW: 37.13 Por; : 15.20 %; : 65.66 %; Ener. z T: 20.98 %; Ener. z Bł.: 2.10 %; K: 3708.94 mg;	Wartość energetyczna: 1869.28 kcal; Białko ogółem: 63.09 g; Tłuszcz: 45.07 g; Kw. tł. nasy.: 16.36 g; Węglowodany ogółem: 320.24 g; W tym cukry: 47.51 g; Błonnik pok.: 19.30 g; Sól: 6.66 g; WW: 30.16 Por; : 13.50 %; : 68.53 %; Ener. z T: 21.70 %; Ener. z Bł.: 2.07 %; K: 1867.96 mg;	Wartość energetyczna: 389.35 kcal; Białko ogółem: 11.09 g; Tłuszcz: 15.26 g; Kw. tł. nasy.: 7.62 g; Węglowodany ogółem: 50.75 g; W tym cukry: 0.56 g; Błonnik pok.: 2.20 g; Sól: 2.27 g; WW: 4.90 Por; : 11.39 %; : 52.13 %; Ener. z T: 35.26 %; Ener. z Bł.: 1.13 %; K: 139.50 mg;
2026-02-12 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z fasoli 60 g Pomidor 40 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT) 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 Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT) 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)	Chleb pszenny 100 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)
II ŚN		Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Wafle ryżowe 30 g	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-09 do dnia 2026-02-15 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa	SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa	SIE- SOK Kanapki
2026-02-12 czwartek	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron z sosem bolognese, z łop wp () 300 g (GLU PSZ, MLE, SEL,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300 g (GLU PSZ, SEL,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Marchewkowa z ziemniakami (bez mleka) 300 g (GLU PSZ, SEL,) Makaron 180 g (GLU PSZ,) Schab gotowany 90 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
	PD	Jogurt o smaku brzoskwiowym-ww 200 ml (MLE,)		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ,)	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-09 do dnia 2026-02-15 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa	SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa	SIE- SOK Kanapki
2026-02-12 czwartek	Kolacja	<p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)</p> <p>Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE,)</p> <p>Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 40 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,)</p> <p>Salata zielona 10 g</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ,)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)</p> <p>Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE,)</p> <p>Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 40 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,)</p> <p>Salata zielona 10 g</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ,)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)</p> <p>Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE,)</p> <p>Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 40 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,)</p>	
	PN				

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-09 do dnia 2026-02-15 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa	SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa	SIE- SOK Kanapki
2026-02-12 czwartek		Wartość energetyczna: 2405.94 kcal; Białko ogółem: 92.88 g; Tłuszcz: 61.28 g; Kw. tł. nasy.: 24.14 g; Węglowodany ogółem: 383.38 g; W tym cukry: 81.35 g; Błonnik pok.: 31.35 g; Sól: 7.11 g; WW: 35.30 Por; : 15.44 %; : 63.74 %; Ener. z T: 22.92 %; Ener. z Bł.: 2.61 %; K: 3516.28 mg;	Wartość energetyczna: 2204.74 kcal; Białko ogółem: 86.87 g; Tłuszcz: 54.43 g; Kw. tł. nasy.: 21.53 g; Węglowodany ogółem: 348.35 g; W tym cukry: 79.86 g; Błonnik pok.: 19.33 g; Sól: 6.74 g; WW: 32.97 Por; : 15.76 %; : 63.20 %; Ener. z T: 22.22 %; Ener. z Bł.: 1.75 %; K: 2898.93 mg;	Wartość energetyczna: 1892.74 kcal; Białko ogółem: 83.98 g; Tłuszcz: 38.60 g; Kw. tł. nasy.: 16.76 g; Węglowodany ogółem: 306.69 g; W tym cukry: 32.79 g; Błonnik pok.: 15.04 g; Sól: 7.78 g; WW: 29.21 Por; : 17.75 %; : 64.81 %; Ener. z T: 18.35 %; Ener. z Bł.: 1.59 %; K: 1205.82 mg;	Wartość energetyczna: 356.79 kcal; Białko ogółem: 13.32 g; Tłuszcz: 10.64 g; Kw. tł. nasy.: 6.15 g; Węglowodany ogółem: 50.63 g; W tym cukry: 0.56 g; Błonnik pok.: 2.20 g; Sól: 2.29 g; WW: 4.85 Por; : 14.93 %; : 56.76 %; Ener. z T: 26.84 %; Ener. z Bł.: 1.23 %; K: 139.50 mg;
2026-02-13 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) 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>) Dżem 25 g Twarożek 50 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>) Dżem 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb pszenny 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w ost.niejadalnej 60 g (<u>SOJ.</u>)
II ŚN		Mandarynka 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-09 do dnia 2026-02-15 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa	SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa	SIE- SOK Kanapki
2026-02-13 piątek	Obiad	Krupnik jęczmienny () 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Ryba smażona (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Warzywa po grecku () 130 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
	PD	Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)		Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-09 do dnia 2026-02-15 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa	SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa	SIE- SOK Kanapki
2026-02-13 piątek	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Mięso tłuszczowe do smarowania 76% 10 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (JAJ, MLE.) Sałata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Mięso tłuszczowe do smarowania 76% 10 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (JAJ, MLE.) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Mięso tłuszczowe do smarowania 76% 10 g (MLE.) Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody parzona 40 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.)	
	PN				
		Wartość energetyczna: 2338.60 kcal; Białko ogółem: 90.67 g; Tłuszcz: 65.76 g; Kw. tł. nasy.: 21.10 g; Węglowodany ogółem: 356.02 g; W tym cukry: 87.67 g; Błonnik pok.: 25.60 g; Sól: 7.07 g; WW: 33.07 Por; : 15.51 %; : 60.89 %; Ener. z T: 25.31 %; Ener. z Bł.: 2.19 %; K: 3386.28 mg;	Wartość energetyczna: 2326.57 kcal; Białko ogółem: 92.47 g; Tłuszcz: 52.83 g; Kw. tł. nasy.: 20.25 g; Węglowodany ogółem: 380.66 g; W tym cukry: 98.53 g; Błonnik pok.: 24.25 g; Sól: 6.44 g; WW: 35.71 Por; : 15.90 %; : 65.45 %; Ener. z T: 20.44 %; Ener. z Bł.: 2.09 %; K: 3537.04 mg;	Wartość energetyczna: 1910.63 kcal; Białko ogółem: 68.60 g; Tłuszcz: 32.18 g; Kw. tł. nasy.: 12.03 g; Węglowodany ogółem: 345.49 g; W tym cukry: 85.07 g; Błonnik pok.: 19.86 g; Sól: 6.66 g; WW: 32.55 Por; : 14.36 %; : 72.33 %; Ener. z T: 15.16 %; Ener. z Bł.: 2.08 %; K: 2674.64 mg;	Wartość energetyczna: 409.71 kcal; Białko ogółem: 15.97 g; Tłuszcz: 16.02 g; Kw. tł. nasy.: 6.76 g; Węglowodany ogółem: 61.87 g; W tym cukry: 0.66 g; Błonnik pok.: 2.64 g; Sól: 3.05 g; WW: 5.97 Por; : 15.59 %; : 60.40 %; Ener. z T: 35.19 %; Ener. z Bł.: 1.29 %; K: 166.90 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-09 do dnia 2026-02-15 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa	SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa	SIE- SOK Kanapki
2026-02-14 sobota	Sniadanie	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 ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) 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 10 g (SEL.) Pomidor 40 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Pomidor 40 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.)	Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.)
	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chrupki kukurydziane 20 g	
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 180 g Kociólek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka b/c () 130 g (MLE.)	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 180 g Potrawka drobiowa () 120 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 180 g Klopsik drobiowy z udźca 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-09 do dnia 2026-02-15 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa	SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa	SIE- SOK Kanapki
2026-02-14 sobota	PD	Maślanka truskawkowa 200 ml (<u>MLE</u> ,)		Jabłko pieczone 150 g	
	Kolacja	<p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ</u>,)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>,)</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>,)</p> <p>Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE</u>,)</p> <p>Sniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u>,)</p> <p>Salata zielona 10 g</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ</u>,)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>,)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>,)</p> <p>Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE</u>,)</p> <p>Sniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u>,)</p> <p>Salata zielona 10 g</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>,)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>,)</p> <p>Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE</u>,)</p> <p>Sniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u>,)</p>	
	PN				

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-09 do dnia 2026-02-15 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa	SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa	SIE- SOK Kanapki
2026-02-14 sobota		Wartość energetyczna: 2284.10 kcal; Białko ogółem: 69.29 g; Tłuszcz: 64.74 g; Kw. tł. nasy.: 26.64 g; Węglowodany ogółem: 368.68 g; W tym cukry: 79.48 g; Błonnik pok.: 30.55 g; Sól: 8.47 g; WW: 33.93 Por.; : 12.13 %; : 64.57 %; Ener. z T: 25.51 %; Ener. z Bł.: 2.67 %; K: 2805.61 mg;	Wartość energetyczna: 2204.19 kcal; Białko ogółem: 78.96 g; Tłuszcz: 48.95 g; Kw. tł. nasy.: 20.86 g; Węglowodany ogółem: 373.07 g; W tym cukry: 81.95 g; Błonnik pok.: 23.66 g; Sól: 7.15 g; WW: 35.02 Por.; : 14.33 %; : 67.70 %; Ener. z T: 19.99 %; Ener. z Bł.: 2.15 %; K: 3024.49 mg;	Wartość energetyczna: 1978.22 kcal; Białko ogółem: 60.73 g; Tłuszcz: 48.17 g; Kw. tł. nasy.: 14.96 g; Węglowodany ogółem: 339.31 g; W tym cukry: 59.79 g; Błonnik pok.: 27.79 g; Sól: 7.07 g; WW: 31.20 Por.; : 12.28 %; : 68.61 %; Ener. z T: 21.92 %; Ener. z Bł.: 2.81 %; K: 2463.06 mg;	Wartość energetyczna: 353.50 kcal; Białko ogółem: 11.93 g; Tłuszcz: 10.24 g; Kw. tł. nasy.: 6.01 g; Węglowodany ogółem: 52.14 g; W tym cukry: 0.56 g; Błonnik pok.: 2.20 g; Sól: 2.31 g; WW: 5.02 Por.; : 13.50 %; : 58.99 %; Ener. z T: 26.06 %; Ener. z Bł.: 1.24 %; K: 139.50 mg;
2026-02-15 niedziela	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) Szynka zielonogórska-wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 40 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR) 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 zielonogórska-wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 40 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR) Pomidor 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka zielonogórska-wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 40 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb pszenny 120 g (GLU PSZ) 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)
II ŚN		Jabłko 1 szt	Jabłko 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-09 do dnia 2026-02-15 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa	SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa	SIE- SOK Kanapki
2026-02-15 niedziela	Obiad	Pomidorowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 90 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 90 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 130 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml (SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 130 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
	PD	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE.)		Wafle ryżowe 30 g	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 60 g (MLE.) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 60 g (MLE.) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.p arzo.z.dodat.wody w osł.niejad 40 g	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-09 do dnia 2026-02-15 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa	SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa	SIE- SOK Kanapki
2026-02-15 niedziela	PN				
		Wartość energetyczna: 2122.04 kcal; Białko ogółem: 90.34 g; Tłuszcz: 48.18 g; Kw. tł. nasy.: 20.42 g; Węglowodany ogółem: 342.65 g; W tym cukry: 93.11 g; Błonnik pok.: 25.85 g; Sól: 6.48 g; WW: 31.76 Por; : 17.03 %; : 64.59 %; Ener. z T: 20.44 %; Ener. z Bł.: 2.44 %; K: 3626.14 mg;	Wartość energetyczna: 2211.93 kcal; Białko ogółem: 93.80 g; Tłuszcz: 50.90 g; Kw. tł. nasy.: 20.49 g; Węglowodany ogółem: 355.57 g; W tym cukry: 98.85 g; Błonnik pok.: 25.01 g; Sól: 6.63 g; WW: 33.16 Por; : 16.96 %; : 64.30 %; Ener. z T: 20.71 %; Ener. z Bł.: 2.26 %; K: 3883.78 mg;	Wartość energetyczna: 1829.26 kcal; Białko ogółem: 65.39 g; Tłuszcz: 43.23 g; Kw. tł. nasy.: 15.21 g; Węglowodany ogółem: 305.31 g; W tym cukry: 46.45 g; Błonnik pok.: 24.78 g; Sól: 7.50 g; WW: 28.07 Por; : 14.30 %; : 66.76 %; Ener. z T: 21.27 %; Ener. z Bł.: 2.71 %; K: 2681.54 mg;	Wartość energetyczna: 403.47 kcal; Białko ogółem: 14.09 g; Tłuszcz: 10.78 g; Kw. tł. nasy.: 6.22 g; Węglowodany ogółem: 60.82 g; W tym cukry: 0.66 g; Błonnik pok.: 2.64 g; Sól: 2.39 g; WW: 5.85 Por; : 13.97 %; : 60.30 %; Ener. z T: 24.04 %; Ener. z Bł.: 1.31 %; K: 166.90 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,