

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-02-22 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- SOK Podstawowa	SIE- SOK Łatwo strawna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK Bezmleczna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	
2026-02-16 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Pomidor 40 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Pomidor 40 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Pomidor 40 g	Płatki pszenne na wodzie 300 g (GLU PSZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Pomidor 40 g	Płatki pszenne na wodzie 300 g (GLU PSZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Pomidor 40 g
	II ŚN		Jabłko 150 g		Jabłko 150 g	
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, SO2.) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Fasolka szparagowa z wody* 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki gotowane () 180 g Sos pietruszkowy 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z marchwi z olejem b/c () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, SO2.) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki gotowane () 180 g Sos pietruszkowy 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy (bez mleka) 80 ml (GLU PSZ.) Surówka z marchwi z olejem b/c () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki gotowane () 180 g Sos pietruszkowy (bez mleka) 80 ml (GLU PSZ.) Surówka z marchwi z olejem b/c () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*b/c 250 ml
	PD		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Serek a'la fromage z ziołami 40 g (MLE.) 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	
	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.) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 40 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.) Rzodkiew biała 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 40 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.) Sałata 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.) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 40 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.) Rzodkiew biała 40 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 10 g
PN		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ.)		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ.)		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-02-22 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- SOK Podstawowa	SIE- SOK Łatwo strawna	SIE- SOK Z org. łatwo przyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK Bezmleczna	SIE- SOK Z org. łatwo przyswajalnych węgl. b/ml
26-02-16 poniedziałek	Wartość energetyczna: 1937.03 kcal; Białko ogółem: 74.48 g; Tłuszcz: 50.32 g; Kw. tł. nasy.: 18.58 g; Węglowodany ogółem: 308.61 g; W tym cukry: 58.35 g; Błonnik pok.: 25.92 g; Sól: 7.88 g; WW: 28.43 Por.; : 15.38 %; : 63.73 %; Ener. z T: 23.38 %; Ener. z Bł.: 2.68 %; K: 3182.39 mg;	Wartość energetyczna: 2000.78 kcal; Białko ogółem: 75.13 g; Tłuszcz: 54.14 g; Kw. tł. nasy.: 18.73 g; Węglowodany ogółem: 314.53 g; W tym cukry: 63.55 g; Błonnik pok.: 23.40 g; Sól: 7.96 g; WW: 29.17 Por.; : 15.02 %; : 62.88 %; Ener. z T: 24.35 %; Ener. z Bł.: 2.34 %; K: 3233.56 mg;	Wartość energetyczna: 2223.97 kcal; Białko ogółem: 91.19 g; Tłuszcz: 63.45 g; Kw. tł. nasy.: 24.68 g; Węglowodany ogółem: 344.69 g; W tym cukry: 52.15 g; Błonnik pok.: 47.24 g; Sól: 8.74 g; WW: 29.97 Por.; : 16.40 %; : 62.00 %; Ener. z T: 25.68 %; Ener. z Bł.: 4.25 %; K: 4261.89 mg;	Wartość energetyczna: 1840.52 kcal; Białko ogółem: 64.04 g; Tłuszcz: 45.42 g; Kw. tł. nasy.: 9.13 g; Węglowodany ogółem: 306.70 g; W tym cukry: 44.82 g; Błonnik pok.: 25.22 g; Sól: 7.98 g; WW: 28.16 Por.; : 13.92 %; : 66.66 %; Ener. z T: 22.21 %; Ener. z Bł.: 2.74 %; K: 2729.36 mg;	Wartość energetyczna: 2096.09 kcal; Białko ogółem: 75.10 g; Tłuszcz: 57.49 g; Kw. tł. nasy.: 12.14 g; Węglowodany ogółem: 345.16 g; W tym cukry: 45.61 g; Błonnik pok.: 51.06 g; Sól: 9.68 g; WW: 29.46 Por.; : 14.33 %; : 65.87 %; Ener. z T: 24.68 %; Ener. z Bł.: 4.87 %; K: 3812.58 mg;
Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Pomidor 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Pomidor 40 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Pomidor 40 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na wodzie 300 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Ryż na wodzie 300 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 40 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
II ŚN			Jabłko 150 g		Jabłko 150 g
2026-02-17 wtorek	Ogórkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 180 g Karczek pieczony 90 g (GLU PSZ) Sos meksykański 80 g (GLU PSZ) Surówka z kapusty białej z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL) Ryż na sypko 180 g Buraczki gotowane () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL) Ryż na sypko 180 g Buraczki gotowane () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
PD			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE) Sałata zielona 10 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g 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
Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR) Sałata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR) Sałata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Sałata zielona 10 g

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-02-22 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Podstawowa	SIE- SOK Łatwo strawna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK Bezmleczna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml
2026-02-17 wtorek	PN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g
		Wartość energetyczna: 2201.71 kcal; Białko ogółem: 84.25 g; Tłuszcz: 67.12 g; Kw. tł. nasy.: 26.88 g; Węglowodany ogółem: 324.25 g; W tym cukry: 65.94 g; Błonnik pok.: 22.74 g; Sól: 6.87 g; WW: 30.34 Por.; : 15.31 %; : 58.91 %; Ener. z T: 27.44 %; Ener. z Bł.: 2.07 %; K: 2628.82 mg;	Wartość energetyczna: 2083.68 kcal; Białko ogółem: 90.73 g; Tłuszcz: 47.00 g; Kw. tł. nasy.: 21.30 g; Węglowodany ogółem: 331.63 g; W tym cukry: 68.99 g; Błonnik pok.: 17.70 g; Sól: 6.03 g; WW: 31.49 Por.; : 17.42 %; : 63.66 %; Ener. z T: 20.30 %; Ener. z Bł.: 1.70 %; K: 2923.94 mg;	Wartość energetyczna: 2302.14 kcal; Białko ogółem: 100.78 g; Tłuszcz: 64.01 g; Kw. tł. nasy.: 26.27 g; Węglowodany ogółem: 348.92 g; W tym cukry: 55.17 g; Błonnik pok.: 47.78 g; Sól: 8.15 g; WW: 30.26 Por.; : 17.51 %; : 60.63 %; Ener. z T: 25.02 %; Ener. z Bł.: 4.15 %; K: 3747.83 mg;	Wartość energetyczna: 1769.63 kcal; Białko ogółem: 74.89 g; Tłuszcz: 31.89 g; Kw. tł. nasy.: 9.13 g; Węglowodany ogółem: 304.43 g; W tym cukry: 46.21 g; Błonnik pok.: 18.25 g; Sól: 6.87 g; WW: 28.62 Por.; : 16.93 %; : 68.81 %; Ener. z T: 16.22 %; Ener. z Bł.: 2.06 %; K: 2298.90 mg;	Wartość energetyczna: 2009.04 kcal; Białko ogółem: 85.63 g; Tłuszcz: 49.39 g; Kw. tł. nasy.: 12.82 g; Węglowodany ogółem: 325.53 g; W tym cukry: 32.99 g; Błonnik pok.: 49.07 g; Sól: 8.64 g; WW: 27.69 Por.; : 17.05 %; : 64.81 %; Ener. z T: 22.13 %; Ener. z Bł.: 4.88 %; K: 3256.07 mg;
2026-02-18 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Ogórek kiszony 40 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Pomidor 40 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Ogórek kiszony 40 g	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Pomidor 40 g	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Ogórek kiszony 40 g
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 20 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 20 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron z serem 300 g (GLU PSZ, MLE.) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z serem 300 g (GLU PSZ, MLE.) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron pełnoziarnisty z serem b/c 300 g (GLU PSZ, MLE.) Mus z jabłek () b/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Marchew gotowana z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Marchew gotowana z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 130 g
PD			Jabłko 150 g		Jabłko 150 g	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-02-22 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- SOK Podstawowa	SIE- SOK Łatwo strawna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK Bezmleczna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	
2026-02-18 środa	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.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Sałata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Sałata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb razowy pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) 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.) 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 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
	PN		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ.)		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ.)	
	Wartość energetyczna: 2253.66 kcal; Białko ogółem: 95.34 g; Tłuszcz: 52.57 g; Kw. tł. nasy.: 22.26 g; Węglowodany ogółem: 360.56 g; W tym cukry: 69.26 g; Błonnik pok.: 26.63 g; Sól: 6.50 g; WW: 33.42 Por.; : 16.92 %; : 64.00 %; Ener. z T: 20.99 %; Ener. z Bł.: 2.36 %; K: 2448.22 mg;	Wartość energetyczna: 2195.13 kcal; Białko ogółem: 92.64 g; Tłuszcz: 49.25 g; Kw. tł. nasy.: 22.06 g; Węglowodany ogółem: 351.65 g; W tym cukry: 71.42 g; Błonnik pok.: 18.53 g; Sól: 5.44 g; WW: 33.34 Por.; : 16.88 %; : 64.08 %; Ener. z T: 20.19 %; Ener. z Bł.: 1.69 %; K: 2278.46 mg;	Wartość energetyczna: 2488.10 kcal; Białko ogółem: 111.17 g; Tłuszcz: 66.45 g; Kw. tł. nasy.: 27.84 g; Węglowodany ogółem: 379.72 g; W tym cukry: 49.46 g; Błonnik pok.: 43.91 g; Sól: 8.60 g; WW: 33.67 Por.; : 17.87 %; : 61.05 %; Ener. z T: 24.04 %; Ener. z Bł.: 3.53 %; K: 3355.80 mg;	Wartość energetyczna: 1989.19 kcal; Białko ogółem: 79.90 g; Tłuszcz: 49.78 g; Kw. tł. nasy.: 11.64 g; Węglowodany ogółem: 314.85 g; W tym cukry: 44.36 g; Błonnik pok.: 22.48 g; Sól: 6.00 g; WW: 29.17 Por.; : 16.07 %; : 63.31 %; Ener. z T: 22.52 %; Ener. z Bł.: 2.26 %; K: 2432.43 mg;	Wartość energetyczna: 2351.98 kcal; Białko ogółem: 95.39 g; Tłuszcz: 67.04 g; Kw. tł. nasy.: 15.22 g; Węglowodany ogółem: 364.13 g; W tym cukry: 45.11 g; Błonnik pok.: 50.71 g; Sól: 9.67 g; WW: 31.30 Por.; : 16.22 %; : 61.93 %; Ener. z T: 25.65 %; Ener. z Bł.: 4.31 %; K: 3829.63 mg;	
2026-02-19 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) 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 z piersią indyczą-wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonke niejadanej 40 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Szynka z piersią indyczą-wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonke niejadanej 40 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Szynka z piersią indyczą-wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonke niejadanej 40 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.)	Płatki ryżowe na wodzie 300 g 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 Sałata zielona 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki ryżowe na wodzie 300 g Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.)
	II ŚN		Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Sałata zielona 10 g	
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JĘCZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JĘCZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JĘCZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JĘCZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JĘCZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-02-22 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Podstawowa	SIE- SOK Łatwo strawna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK Bezmleczna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml
2026-02-19 czwartek	PD			Jabłko 150 g		Jabłko 150 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g (MLE.) Pomidor 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g (MLE.) Pomidor 40 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g (MLE.) Pomidor 40 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 ZYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Pomidor 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Pomidor 40 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
2026-02-20 piątek	PN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g
	Śniadanie	Wartość energetyczna: 1829.57 kcal; Białko ogółem: 68.87 g; Tłuszcz: 50.67 g; Kw. tł. nasy.: 19.36 g; Węglowodany ogółem: 287.37 g; W tym cukry: 54.69 g; Błonnik pok.: 28.43 g; Sól: 5.82 g; WW: 25.94 Por.; : 15.06 %; : 62.83 %; Ener. z T: 24.93 %; Ener. z Bł.: 3.11 %; K: 2792.89 mg;	Wartość energetyczna: 1924.73 kcal; Białko ogółem: 72.87 g; Tłuszcz: 50.87 g; Kw. tł. nasy.: 18.83 g; Węglowodany ogółem: 305.23 g; W tym cukry: 54.51 g; Błonnik pok.: 24.15 g; Sól: 5.77 g; WW: 28.14 Por.; : 15.14 %; : 63.43 %; Ener. z T: 23.79 %; Ener. z Bł.: 2.51 %; K: 2734.33 mg;	Wartość energetyczna: 2160.28 kcal; Białko ogółem: 84.76 g; Tłuszcz: 62.67 g; Kw. tł. nasy.: 24.08 g; Węglowodany ogółem: 337.28 g; W tym cukry: 46.56 g; Błonnik pok.: 47.44 g; Sól: 7.66 g; WW: 29.05 Por.; : 15.69 %; : 62.45 %; Ener. z T: 26.11 %; Ener. z Bł.: 4.39 %; K: 3747.13 mg;	Wartość energetyczna: 1784.89 kcal; Białko ogółem: 62.38 g; Tłuszcz: 41.22 g; Kw. tł. nasy.: 9.38 g; Węglowodany ogółem: 301.94 g; W tym cukry: 41.88 g; Błonnik pok.: 22.38 g; Sól: 6.68 g; WW: 27.94 Por.; : 13.98 %; : 67.67 %; Ener. z T: 20.79 %; Ener. z Bł.: 2.51 %; K: 2190.83 mg;	Wartość energetyczna: 2025.54 kcal; Białko ogółem: 74.52 g; Tłuszcz: 54.42 g; Kw. tł. nasy.: 12.53 g; Węglowodany ogółem: 333.33 g; W tym cukry: 34.86 g; Błonnik pok.: 49.04 g; Sól: 8.57 g; WW: 28.44 Por.; : 14.72 %; : 65.83 %; Ener. z T: 24.18 %; Ener. z Bł.: 4.84 %; K: 3334.03 mg;
2026-02-20 piątek	II ŚN			Jabłko 150 g		Jabłko 150 g
	Obiad	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.) Dżem 50 g Twarożek 60 g (MLE.) Jabłko 150 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 50 g Twarożek 60 g (MLE.) Jabłko 150 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Pomidor 40 g	Kasza manna na wodzie 300 ml (GLU PSZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 40 g Jabłko 150 g	Kasza manna na wodzie 300 ml (GLU PSZ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 40 g
		Szpinakowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Kotlet z ryby (Morszczuk) 90 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 130 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml (GLU PSZ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 130 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml (GLU PSZ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 130 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-02-22 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Podstawowa	SIE- SOK Łatwo strawna	SIE- SOK Z org. łatwo przyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK Bezmleczna	SIE- SOK Z org. łatwo przyswajalnych węgl. b/ml
2026-02-20 piątek	PD			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 20 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 40 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 40 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 40 g
	PN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Sałata zielona 10 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Sałata zielona 10 g
			Wartość energetyczna: 2267.72 kcal; Białko ogółem: 81.77 g; Tłuszcz: 61.02 g; Kw. tł. nasy.: 20.64 g; Węglowodany ogółem: 358.87 g; W tym cukry: 98.21 g; Błonnik pok.: 27.94 g; Sól: 6.25 g; WW: 33.13 Por.; : 14.42 %; : 63.30 %; Ener. z T: 24.22 %; Ener. z Bł.: 2.46 %; K: 3466.88 mg;	Wartość energetyczna: 2239.05 kcal; Białko ogółem: 91.40 g; Tłuszcz: 53.69 g; Kw. tł. nasy.: 20.25 g; Węglowodany ogółem: 358.74 g; W tym cukry: 98.14 g; Błonnik pok.: 25.59 g; Sól: 6.59 g; WW: 33.36 Por.; : 16.33 %; : 64.09 %; Ener. z T: 21.58 %; Ener. z Bł.: 2.29 %; K: 3697.73 mg;	Wartość energetyczna: 2280.94 kcal; Białko ogółem: 102.90 g; Tłuszcz: 61.54 g; Kw. tł. nasy.: 25.68 g; Węglowodany ogółem: 350.00 g; W tym cukry: 57.09 g; Błonnik pok.: 45.60 g; Sól: 7.39 g; WW: 30.55 Por.; : 18.04 %; : 61.38 %; Ener. z T: 24.28 %; Ener. z Bł.: 4.00 %; K: 4551.70 mg;	Wartość energetyczna: 1913.42 kcal; Białko ogółem: 77.07 g; Tłuszcz: 46.53 g; Kw. tł. nasy.: 10.75 g; Węglowodany ogółem: 307.99 g; W tym cukry: 56.67 g; Błonnik pok.: 24.95 g; Sól: 7.49 g; WW: 28.25 Por.; : 16.11 %; : 64.38 %; Ener. z T: 21.89 %; Ener. z Bł.: 2.61 %; K: 3021.91 mg;
2026-02-21 sobota	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Parówki drobiowe (kieł drobno rozdr wędz, parz w osłonce niejadalnej) 60 g (<u>SOJ.</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 40 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 40 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 40 g	Płatki jęczmienne na wodzie 300 ml (<u>GLU JECZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 40 g	Płatki jęczmienne na wodzie 300 ml (<u>GLU JECZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 40 g
	II ŚN			Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE.</u>)		Jabłko 150 g

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-02-22 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Podstawowa	SIE- SOK Łatwo strawna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK Bezmleczna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml
2026-02-21 sobota	Obiad	Koperkowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c () 130 g (<u>MLE.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml		Koperkowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c () 130 g (<u>MLE.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 120 g (<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	Koperkowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 120 g (<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
	PD			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 10 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 10 g
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10g (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ogórek kiszony 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10g (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10g (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ogórek kiszony 40 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 150 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 Ogórek kiszony 40 g
	PN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 20 g (<u>SOJ.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 20 g (<u>SOJ.</u>)
			Wartość energetyczna: 2212.95 kcal; Białko ogółem: 79.34 g; Tłuszcz: 68.38 g; Kw. tł. nasy.: 24.28 g; Węglowodany ogółem: 331.00 g; W tym cukry: 64.34 g; Błonnik pok.: 31.03 g; Sól: 8.89 g; WW: 30.12 Por.; : 14.34 %; : 59.83 %; Ener. z T: 27.81 %; Ener. z Bł.: 2.80 %; K: 2607.25 mg;	Wartość energetyczna: 1948.76 kcal; Białko ogółem: 78.05 g; Tłuszcz: 49.03 g; Kw. tł. nasy.: 20.37 g; Węglowodany ogółem: 308.39 g; W tym cukry: 60.71 g; Błonnik pok.: 22.01 g; Sól: 8.21 g; WW: 28.74 Por.; : 16.02 %; : 63.30 %; Ener. z T: 22.64 %; Ener. z Bł.: 2.26 %; K: 2041.61 mg;	Wartość energetyczna: 2407.03 kcal; Białko ogółem: 99.51 g; Tłuszcz: 77.99 g; Kw. tł. nasy.: 29.61 g; Węglowodany ogółem: 353.88 g; W tym cukry: 45.90 g; Błonnik pok.: 48.61 g; Sól: 9.18 g; WW: 30.63 Por.; : 16.54 %; : 58.81 %; Ener. z T: 29.16 %; Ener. z Bł.: 4.04 %; K: 3647.93 mg;	Wartość energetyczna: 1687.10 kcal; Białko ogółem: 62.25 g; Tłuszcz: 40.05 g; Kw. tł. nasy.: 10.32 g; Węglowodany ogółem: 279.97 g; W tym cukry: 40.17 g; Błonnik pok.: 21.50 g; Sól: 7.14 g; WW: 25.88 Por.; : 14.76 %; : 66.38 %; Ener. z T: 21.37 %; Ener. z Bł.: 2.55 %; K: 1413.08 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-02-22 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Podstawowa	SIE- SOK Łatwo strawna	SIE- SOK Z org. łatwo przyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK Bezmleczna	SIE- SOK Z org. łatwo przyswajalnych węgl. b/ml
2026-02-22 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 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 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko pieczone 150 g	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</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
	II ŚN			Jabłko 150 g		Jabłko 150 g
	Obiad	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Ćwiartka z kurczaka pieczona 130 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 130 g Brokuł gotowany* 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 130 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 130 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 130 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w ostonce niejadalnej 40 g (- <u>może zawierać: GLU PSZ. MLE. GOR.</u>) Rzodkiew biała 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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w ostonce niejadalnej 40 g (- <u>może zawierać: GLU PSZ. MLE. GOR.</u>) Pomidor 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w ostonce niejadalnej 40 g (- <u>może zawierać: GLU PSZ. MLE. GOR.</u>) Rzodkiew biała 40 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w ost.niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 40 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w ost.niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Rzodkiew biała 40 g
PN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g	
		Wartość energetyczna: 2403.41 kcal; Białko ogółem: 110.88 g; Tłuszcz: 88.05 g; Kw. tł. nasy.: 34.62 g; Węglowodany ogółem: 303.65 g; W tym cukry: 61.33 g; Błonnik pok.: 24.20 g; Sól: 7.91 g; WW: 28.04 Por.; : 18.45 %; : 50.54 %; Ener. z T: 32.97 %; Ener. z Bł.: 2.01 %; K: 3749.65 mg;	Wartość energetyczna: 2315.12 kcal; Białko ogółem: 114.28 g; Tłuszcz: 70.35 g; Kw. tł. nasy.: 27.55 g; Węglowodany ogółem: 315.29 g; W tym cukry: 72.05 g; Błonnik pok.: 20.92 g; Sól: 6.87 g; WW: 29.50 Por.; : 19.74 %; : 54.48 %; Ener. z T: 27.35 %; Ener. z Bł.: 1.81 %; K: 3900.08 mg;	Wartość energetyczna: 2637.77 kcal; Białko ogółem: 124.70 g; Tłuszcz: 97.40 g; Kw. tł. nasy.: 39.66 g; Węglowodany ogółem: 338.16 g; W tym cukry: 53.91 g; Błonnik pok.: 45.48 g; Sól: 9.20 g; WW: 29.40 Por.; : 18.91 %; : 51.28 %; Ener. z T: 33.23 %; Ener. z Bł.: 3.45 %; K: 4778.55 mg;	Wartość energetyczna: 2112.86 kcal; Białko ogółem: 98.12 g; Tłuszcz: 65.66 g; Kw. tł. nasy.: 16.05 g; Węglowodany ogółem: 301.38 g; W tym cukry: 56.60 g; Błonnik pok.: 21.37 g; Sól: 7.43 g; WW: 28.02 Por.; : 18.58 %; : 57.06 %; Ener. z T: 27.97 %; Ener. z Bł.: 2.02 %; K: 3282.22 mg;	Wartość energetyczna: 2264.94 kcal; Białko ogółem: 109.03 g; Tłuszcz: 77.19 g; Kw. tł. nasy.: 19.01 g; Węglowodany ogółem: 314.62 g; W tym cukry: 34.43 g; Błonnik pok.: 45.48 g; Sól: 9.12 g; WW: 26.99 Por.; : 19.26 %; : 55.56 %; Ener. z T: 30.67 %; Ener. z Bł.: 4.02 %; K: 4210.93 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-02-22 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa	
2026-02-16 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Pomidor 40 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 40 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona mielona 40 g (SOJ.) Pomidor 40 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Pomidor 40 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Pomidor 40 g
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g			Jabłko pieczone 150 g	
	Obiad	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z marchwi z olejem b/c () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Jarzynowa z ryżem dieta () 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane puree () 180 g (MLE.) Mięso drobiowe mielone w sosie wł 90 g (GLU PSZ.) Sos pietruszkowy 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, SO2.) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (MLE.)				Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (MLE.)
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 40 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.) Sałata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE.) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 40 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.) 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.) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody mielony 40 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.)	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.) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 40 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.) Sałata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 40 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.) Sałata zielona 10 g
PN						

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-02-22 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa
26-02-16 poniedziałek	Wartość energetyczna: 2277.18 kcal; Białko ogółem: 82.40 g; Tłuszcz: 58.76 g; Kw. tł. nasy.: 21.18 g; Węglowodany ogółem: 367.24 g; W tym cukry: 103.10 g; Błonnik pok.: 26.44 g; Sól: 8.19 g; WW: 34.14 Por.; : 14.47 %; : 64.51 %; Ener. z T: 23.22 %; Ener. z Bł.: 2.32 %; K: 3718.49 mg;	Wartość energetyczna: 1951.94 kcal; Białko ogółem: 79.29 g; Tłuszcz: 45.62 g; Kw. tł. nasy.: 14.10 g; Węglowodany ogółem: 316.87 g; W tym cukry: 65.50 g; Błonnik pok.: 21.30 g; Sól: 6.99 g; WW: 29.62 Por.; : 16.25 %; : 64.93 %; Ener. z T: 21.03 %; Ener. z Bł.: 2.18 %; K: 3408.17 mg;	Wartość energetyczna: 1872.54 kcal; Białko ogółem: 70.61 g; Tłuszcz: 47.94 g; Kw. tł. nasy.: 16.72 g; Węglowodany ogółem: 300.91 g; W tym cukry: 55.14 g; Błonnik pok.: 22.80 g; Sól: 7.78 g; WW: 27.86 Por.; : 15.08 %; : 64.28 %; Ener. z T: 23.04 %; Ener. z Bł.: 2.43 %; K: 2937.49 mg;	Wartość energetyczna: 2029.96 kcal; Białko ogółem: 77.12 g; Tłuszcz: 50.77 g; Kw. tł. nasy.: 18.55 g; Węglowodany ogółem: 327.13 g; W tym cukry: 72.19 g; Błonnik pok.: 23.39 g; Sól: 7.80 g; WW: 30.52 Por.; : 15.20 %; : 64.46 %; Ener. z T: 22.51 %; Ener. z Bł.: 2.30 %; K: 3245.67 mg;	Wartość energetyczna: 2204.07 kcal; Białko ogółem: 81.29 g; Tłuszcz: 54.84 g; Kw. tł. nasy.: 21.00 g; Węglowodany ogółem: 358.89 g; W tym cukry: 96.89 g; Błonnik pok.: 27.55 g; Sól: 8.10 g; WW: 33.29 Por.; : 14.75 %; : 65.13 %; Ener. z T: 22.40 %; Ener. z Bł.: 2.50 %; K: 3534.37 mg;
Śniadanie	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 ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 20 g Pomidor 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Pomidor b/skórki 40 g 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 ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Pomidor 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Pomidor 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
II SN	Jabłko 150 g			Jabłko 150 g	
Obiad	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL) Ryż na sypko 180 g Buraczki gotowane () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 180 g Mięso wieprzowe mielone w sosie wł 90 g (GLU PSZ) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL) Buraczki gotowane () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 180 g Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z kapusty białej z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos meksykański 80 g (GLU PSZ) Ryż na sypko 180 g Surówka z kapusty białej z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
PD	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE)				Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE)
Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR) Sałata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR) Sałata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR) Sałata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR) Sałata zielona 10 g

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-02-22 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa
2026-02-17 wtorek	PN					
		Wartość energetyczna: 2322.88 kcal; Białko ogółem: 96.96 g; Tłuszcz: 51.92 g; Kw. tł. nasy.: 21.57 g; Węglowodany ogółem: 367.96 g; W tym cukry: 83.54 g; Błonnik pok.: 20.70 g; Sól: 6.84 g; WW: 34.81 Por.; : 16.70 %; : 63.36 %; Ener. z T: 20.12 %; Ener. z Bł.: 1.78 %; K: 3124.94 mg;	Wartość energetyczna: 2041.46 kcal; Białko ogółem: 94.85 g; Tłuszcz: 39.38 g; Kw. tł. nasy.: 16.72 g; Węglowodany ogółem: 333.58 g; W tym cukry: 70.70 g; Błonnik pok.: 15.43 g; Sól: 5.05 g; WW: 31.93 Por.; : 18.58 %; : 65.36 %; Ener. z T: 17.36 %; Ener. z Bł.: 1.51 %; K: 3085.86 mg;	Wartość energetyczna: 2094.11 kcal; Białko ogółem: 80.23 g; Tłuszcz: 56.13 g; Kw. tł. nasy.: 21.05 g; Węglowodany ogółem: 324.27 g; W tym cukry: 60.30 g; Błonnik pok.: 17.15 g; Sól: 5.94 g; WW: 30.79 Por.; : 15.32 %; : 61.94 %; Ener. z T: 24.12 %; Ener. z Bł.: 1.64 %; K: 2473.49 mg;	Wartość energetyczna: 2161.37 kcal; Białko ogółem: 89.90 g; Tłuszcz: 51.55 g; Kw. tł. nasy.: 21.63 g; Węglowodany ogółem: 342.95 g; W tym cukry: 79.42 g; Błonnik pok.: 20.17 g; Sól: 6.33 g; WW: 32.44 Por.; : 16.64 %; : 63.47 %; Ener. z T: 21.47 %; Ener. z Bł.: 1.87 %; K: 2740.22 mg;	Wartość energetyczna: 2291.15 kcal; Białko ogółem: 90.91 g; Tłuszcz: 55.59 g; Kw. tł. nasy.: 21.70 g; Węglowodany ogółem: 359.90 g; W tym cukry: 80.49 g; Błonnik pok.: 25.74 g; Sól: 7.02 g; WW: 33.59 Por.; : 15.87 %; : 62.83 %; Ener. z T: 21.84 %; Ener. z Bł.: 2.25 %; K: 2896.31 mg;
2026-02-18 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE ,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Masło extra 82% 10 g (MLE ,) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB ,) Poledwica 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 100 g (GLU PSZ ,) Masło extra 82% 5 g (MLE ,) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB ,) Pomidor b/skórki 40 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE ,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Masło extra 82% 10 g (MLE ,) Serek a'la homogenizowany 80 g (MLE ,)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE ,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ ,) Masło extra 82% 10 g (MLE ,) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB ,) Ogórek kiszony 40 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE ,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Masło extra 82% 10 g (MLE ,) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB ,) Ogórek kiszony 40 g
	II ŚN	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE ,)		Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE ,)		
	Obiad	Dyniowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Makaron z serem 300 g (GLU PSZ, MLE ,) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Makaron 200 g (GLU PSZ ,) Mięso drobiowe mielone w sosie wł 90 g (GLU PSZ ,) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ ,) Marchew gotowana z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Makaron z serem 300 g (GLU PSZ, MLE ,) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Makaron z serem 300 g (GLU PSZ, MLE ,) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, SEL ,) Makaron z serem 300 g (GLU PSZ, MLE ,) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml
PD	Jabłko 150 g				Jabłko 150 g	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-02-22 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa
2026-02-18 środa	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10g (MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Sałata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE.) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW.) Sałata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10g (MLE.) Pasta z jaj 60 g (JAJ, MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10g (MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Sałata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10g (MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Sałata zielona 10 g
	PN					
		Wartość energetyczna: 2508.23 kcal; Białko ogółem: 104.97 g; Tłuszcz: 54.76 g; Kw. tł. nasy.: 24.84 g; Węglowodany ogółem: 406.43 g; W tym cukry: 110.97 g; Błonnik pok.: 21.57 g; Sól: 6.69 g; WW: 38.51 Por; : 16.74 %; : 64.82 %; Ener. z T: 19.65 %; Ener. z Bł.: 1.72 %; K: 2763.39 mg;	Wartość energetyczna: 2052.89 kcal; Białko ogółem: 90.70 g; Tłuszcz: 33.22 g; Kw. tł. nasy.: 14.95 g; Węglowodany ogółem: 353.56 g; W tym cukry: 73.14 g; Błonnik pok.: 16.26 g; Sól: 5.09 g; WW: 33.81 Por; : 17.67 %; : 68.89 %; Ener. z T: 14.56 %; Ener. z Bł.: 1.58 %; K: 2307.38 mg;	Wartość energetyczna: 2232.39 kcal; Białko ogółem: 91.91 g; Tłuszcz: 62.26 g; Kw. tł. nasy.: 21.94 g; Węglowodany ogółem: 334.56 g; W tym cukry: 65.15 g; Błonnik pok.: 20.73 g; Sól: 5.70 g; WW: 31.41 Por; : 16.47 %; : 59.95 %; Ener. z T: 25.10 %; Ener. z Bł.: 1.86 %; K: 2745.05 mg;	Wartość energetyczna: 2393.08 kcal; Białko ogółem: 99.32 g; Tłuszcz: 53.23 g; Kw. tł. nasy.: 24.44 g; Węglowodany ogółem: 385.19 g; W tym cukry: 95.21 g; Błonnik pok.: 18.25 g; Sól: 6.36 g; WW: 36.71 Por; : 16.60 %; : 64.38 %; Ener. z T: 20.02 %; Ener. z Bł.: 1.53 %; K: 2479.52 mg;	Wartość energetyczna: 2530.06 kcal; Białko ogółem: 102.61 g; Tłuszcz: 57.19 g; Kw. tł. nasy.: 24.71 g; Węglowodany ogółem: 413.27 g; W tym cukry: 108.81 g; Błonnik pok.: 29.67 g; Sól: 6.74 g; WW: 38.38 Por; : 16.22 %; : 65.34 %; Ener. z T: 20.35 %; Ener. z Bł.: 2.35 %; K: 2933.15 mg;
2026-02-19 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej mielona 40 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) 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.) Sałata zielona 10 g Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml			Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml	Jabłko 150 g
Obiad	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU PSZ, GLU JĘCZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU PSZ, GLU JĘCZ.) Dynia z wody 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml		Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU PSZ, GLU JĘCZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-02-22 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa
2026-02-19 czwartek	PD	Jabłko pieczone 150 g				Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml
	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g (MLE.) Pomidor 40 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 z ziołami 60 g (MLE.) Pomidor 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g (MLE.) Pomidor 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g (MLE.) Pomidor 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
2026-02-20 piątek	PN					
	Śniadanie	Wartość energetyczna: 2188.56 kcal; Białko ogółem: 78.59 g; Tłuszcz: 52.36 g; Kw. tł. nasy.: 19.23 g; Węglowodany ogółem: 363.47 g; W tym cukry: 99.36 g; Błonnik pok.: 27.18 g; Sól: 6.84 g; WW: 33.66 Por; : 14.36 %; : 66.43 %; Ener. z T: 21.53 %; Ener. z Bł.: 2.48 %; K: 2937.20 mg;	Wartość energetyczna: 1851.72 kcal; Białko ogółem: 76.92 g; Tłuszcz: 39.12 g; Kw. tł. nasy.: 14.00 g; Węglowodany ogółem: 305.98 g; W tym cukry: 59.22 g; Błonnik pok.: 21.39 g; Sól: 5.08 g; WW: 28.47 Por; : 16.61 %; : 66.10 %; Ener. z T: 19.02 %; Ener. z Bł.: 2.31 %; K: 3025.92 mg;	Wartość energetyczna: 1885.36 kcal; Białko ogółem: 72.40 g; Tłuszcz: 46.66 g; Kw. tł. nasy.: 18.56 g; Węglowodany ogółem: 302.17 g; W tym cukry: 56.23 g; Błonnik pok.: 23.12 g; Sól: 6.04 g; WW: 27.90 Por; : 15.36 %; : 64.11 %; Ener. z T: 22.27 %; Ener. z Bł.: 2.45 %; K: 2736.70 mg;	Wartość energetyczna: 2069.10 kcal; Białko ogółem: 72.82 g; Tłuszcz: 50.89 g; Kw. tł. nasy.: 19.39 g; Węglowodany ogółem: 341.12 g; W tym cukry: 85.23 g; Błonnik pok.: 24.56 g; Sól: 5.82 g; WW: 31.71 Por; : 14.08 %; : 65.95 %; Ener. z T: 22.14 %; Ener. z Bł.: 2.37 %; K: 2739.36 mg;	Wartość energetyczna: 2056.70 kcal; Białko ogółem: 69.52 g; Tłuszcz: 51.27 g; Kw. tł. nasy.: 19.42 g; Węglowodany ogółem: 343.55 g; W tym cukry: 99.54 g; Błonnik pok.: 31.46 g; Sól: 5.88 g; WW: 31.25 Por; : 13.52 %; : 66.82 %; Ener. z T: 22.44 %; Ener. z Bł.: 3.06 %; K: 2995.76 mg;
2026-02-20 piątek	II ŚN	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 50 g Twarożek 60 g (MLE.) Jabłko 150 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Dżem 50 g Twarożek 60 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 50 g Twarożek 60 g (MLE.)	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 50 g Twarożek 60 g (MLE.) Pomidor 40 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 50 g Twarożek 60 g (MLE.) Pomidor 40 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.)
	Obiad	Maślanka 150 ml (MLE.)			Jabłko 150 g	
		Szpinakowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 130 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane puree () 180 g (MLE.) Pulpet rybny (Morszczuk) rozdrobniony 90 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 130 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 130 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Kotlet z ryby (Morszczuk) 90 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-02-22 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa
2026-02-20 piątek	PD	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 20 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g				Jogurt o smaku brzoskwiowym-ww 150 ml (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (<u>MLE.</u>) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</u>) Pomidor b/skórki 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 40 g
2026-02-21 sobota	PN					
	Śniadanie	Wartość energetyczna: 2486.30 kcal; Białko ogółem: 102.92 g; Tłuszcz: 60.08 g; Kw. tł. nasy.: 24.16 g; Węglowodany ogółem: 395.17 g; W tym cukry: 106.04 g; Błonnik pok.: 27.45 g; Sól: 7.66 g; WW: 36.88 Por.; : 16.56 %; : 63.57 %; Ener. z T: 21.75 %; Ener. z Bł.: 2.21 %; K: 3967.35 mg;	Wartość energetyczna: 2137.51 kcal; Białko ogółem: 93.67 g; Tłuszcz: 40.67 g; Kw. tł. nasy.: 14.41 g; Węglowodany ogółem: 359.86 g; W tym cukry: 99.22 g; Błonnik pok.: 23.28 g; Sól: 6.13 g; WW: 33.74 Por.; : 17.53 %; : 67.34 %; Ener. z T: 17.12 %; Ener. z Bł.: 2.18 %; K: 3742.89 mg;	Wartość energetyczna: 2158.10 kcal; Białko ogółem: 90.56 g; Tłuszcz: 53.10 g; Kw. tł. nasy.: 20.22 g; Węglowodany ogółem: 339.03 g; W tym cukry: 82.60 g; Błonnik pok.: 22.07 g; Sól: 6.58 g; WW: 31.76 Por.; : 16.79 %; : 62.84 %; Ener. z T: 22.14 %; Ener. z Bł.: 2.05 %; K: 3380.60 mg;	Wartość energetyczna: 2375.31 kcal; Białko ogółem: 94.84 g; Tłuszcz: 54.43 g; Kw. tł. nasy.: 20.42 g; Węglowodany ogółem: 388.67 g; W tym cukry: 99.36 g; Błonnik pok.: 27.76 g; Sól: 7.40 g; WW: 36.15 Por.; : 15.97 %; : 65.45 %; Ener. z T: 20.62 %; Ener. z Bł.: 2.34 %; K: 3820.20 mg;	Wartość energetyczna: 2491.45 kcal; Białko ogółem: 95.38 g; Tłuszcz: 68.29 g; Kw. tł. nasy.: 25.10 g; Węglowodany ogółem: 384.37 g; W tym cukry: 116.60 g; Błonnik pok.: 28.56 g; Sól: 6.71 g; WW: 35.61 Por.; : 15.31 %; : 61.71 %; Ener. z T: 24.67 %; Ener. z Bł.: 2.29 %; K: 4209.06 mg;
II SN	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 40 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</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>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 40 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona mielona 40 g (<u>SOJ.</u>)	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 40 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</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>) Parówki drobiowe (kieł drobno rozdr. wędz. parz w osłonce niejadalnej) 60 g (<u>SOJ.</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 40 g
	II SN	Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE.</u>)			Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE.</u>)	Jabłko 150 g

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-02-22 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa
2026-02-21 sobota	Obiad	Koperkowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Gulasz wieprzowy- dieta 120 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka b/c () 130 g (MLE.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Gulasz wieprzowy- dieta 120 g (GLU PSZ.) Marchew gotowana z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Gulasz wieprzowy- dieta 120 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka b/c () 130 g (MLE.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Gulasz wieprzowy- dieta 120 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka b/c () 130 g (MLE.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy- dieta 120 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka b/c () 130 g (MLE.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor b/skórki 20 g				Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE.) Wafelki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10g (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ.) Twarożek 60 g (MLE.) Sałata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10g (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. mielona 40 g (SOJ.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10g (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ.) Ogórek kiszony 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10g (MLE.) Paszтет z soczewicy () 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Ogórek kiszony 40 g
	PN					
		Wartość energetyczna: 2368.55 kcal; Białko ogółem: 106.26 g; Tłuszcz: 64.65 g; Kw. tł. nasy.: 28.27 g; Węglowodany ogółem: 350.38 g; W tym cukry: 69.67 g; Błonnik pok.: 23.91 g; Sól: 9.96 g; WW: 32.71 Por.; : 17.94 %; : 59.17 %; Ener. z T: 24.57 %; Ener. z Bł.: 2.02 %; K: 2538.07 mg;	Wartość energetyczna: 1920.33 kcal; Białko ogółem: 82.04 g; Tłuszcz: 43.10 g; Kw. tł. nasy.: 15.15 g; Węglowodany ogółem: 310.63 g; W tym cukry: 63.82 g; Błonnik pok.: 20.70 g; Sól: 7.32 g; WW: 29.11 Por.; : 17.09 %; : 64.70 %; Ener. z T: 20.20 %; Ener. z Bł.: 2.16 %; K: 2292.16 mg;	Wartość energetyczna: 1951.82 kcal; Białko ogółem: 77.33 g; Tłuszcz: 50.61 g; Kw. tł. nasy.: 19.70 g; Węglowodany ogółem: 306.44 g; W tym cukry: 60.70 g; Błonnik pok.: 22.24 g; Sól: 8.29 g; WW: 28.51 Por.; : 15.85 %; : 62.80 %; Ener. z T: 23.34 %; Ener. z Bł.: 2.28 %; K: 1984.85 mg;	Wartość energetyczna: 2041.40 kcal; Białko ogółem: 84.56 g; Tłuszcz: 52.04 g; Kw. tł. nasy.: 22.16 g; Węglowodany ogółem: 318.06 g; W tym cukry: 66.87 g; Błonnik pok.: 22.02 g; Sól: 9.15 g; WW: 29.66 Por.; : 16.57 %; : 62.32 %; Ener. z T: 22.94 %; Ener. z Bł.: 2.16 %; K: 2363.12 mg;	Wartość energetyczna: 2600.15 kcal; Białko ogółem: 86.94 g; Tłuszcz: 82.05 g; Kw. tł. nasy.: 32.37 g; Węglowodany ogółem: 390.45 g; W tym cukry: 103.89 g; Błonnik pok.: 33.41 g; Sól: 8.95 g; WW: 35.83 Por.; : 13.38 %; : 60.06 %; Ener. z T: 28.40 %; Ener. z Bł.: 2.57 %; K: 3092.18 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-02-22 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa	
2026-02-22 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g	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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody mielona 40 g (SOJ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Sałata zielona 10 g
	II ŚN	Wafle ryżowe 30 g		Wafle ryżowe 30 g	Jabłko 150 g	
	Obiad	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Czwartka z kurczaka gotowana 130 g Brokuł gotowany* 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Czwartka z kurczaka gotowana 90 g Brokuł gotowany* 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane puree () 180 g (MLE.) Mięso drobiowe mielone w sosie wł 90 g (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Czwartka z kurczaka gotowana 130 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Czwartka z kurczaka pieczona 130 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Maślanka truskawkowa 150 ml (MLE.)				Maślanka truskawkowa 150 ml (MLE.)
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor b/skórki 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU 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.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) 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.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Rzodkiew biała 40 g
PN						
	Wartość energetyczna: 2539.52 kcal; Białko ogółem: 121.54 g; Tłuszcz: 73.29 g; Kw. tł. nasy.: 29.20 g; Węglowodany ogółem: 357.14 g; W tym cukry: 72.47 g; Błonnik pok.: 21.91 g; Sól: 7.03 g; WW: 33.58 Por.; : 19.14 %; : 56.25 %; Ener. z T: 25.97 %; Ener. z Bł.: 1.73 %; K: 3900.08 mg;	Wartość energetyczna: 2130.85 kcal; Białko ogółem: 103.38 g; Tłuszcz: 53.61 g; Kw. tł. nasy.: 20.39 g; Węglowodany ogółem: 317.24 g; W tym cukry: 73.77 g; Błonnik pok.: 18.66 g; Sól: 5.68 g; WW: 29.93 Por.; : 19.41 %; : 59.55 %; Ener. z T: 22.64 %; Ener. z Bł.: 1.75 %; K: 3794.00 mg;	Wartość energetyczna: 1980.08 kcal; Białko ogółem: 82.39 g; Tłuszcz: 54.25 g; Kw. tł. nasy.: 19.82 g; Węglowodany ogółem: 298.85 g; W tym cukry: 54.69 g; Błonnik pok.: 17.57 g; Sól: 7.65 g; WW: 28.21 Por.; : 16.64 %; : 60.37 %; Ener. z T: 24.66 %; Ener. z Bł.: 1.77 %; K: 3010.70 mg;	Wartość energetyczna: 2599.18 kcal; Białko ogółem: 116.18 g; Tłuszcz: 86.63 g; Kw. tł. nasy.: 34.61 g; Węglowodany ogółem: 348.68 g; W tym cukry: 76.47 g; Błonnik pok.: 22.36 g; Sól: 7.55 g; WW: 32.69 Por.; : 17.88 %; : 53.66 %; Ener. z T: 30.00 %; Ener. z Bł.: 1.72 %; K: 3848.59 mg;	Wartość energetyczna: 2589.41 kcal; Białko ogółem: 116.28 g; Tłuszcz: 90.90 g; Kw. tł. nasy.: 36.18 g; Węglowodany ogółem: 339.80 g; W tym cukry: 75.88 g; Błonnik pok.: 27.20 g; Sól: 8.07 g; WW: 31.34 Por.; : 17.96 %; : 52.49 %; Ener. z T: 31.59 %; Ener. z Bł.: 2.10 %; K: 3950.65 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-02-22 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2026-02-16 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Poledwica Sopocka 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 ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ.)
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g	
	Obiad	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z marchwi z olejem b/c () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml (SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (MLE.)	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 40 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 40 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.)
PN			

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-02-22 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
26-02-16 poniedziałek		Wartość energetyczna: 2277.18 kcal; Białko ogółem: 82.40 g; Tłuszcz: 58.76 g; Kw. tł. nasy.: 21.18 g; Węglowodany ogółem: 367.24 g; W tym cukry: 103.10 g; Błonnik pok.: 26.44 g; Sól: 8.19 g; WW: 34.14 Por.; : 14.47 %; : 64.51 %; Ener. z T: 23.22 %; Ener. z Bł.: 2.32 %; K: 3718.49 mg;	Wartość energetyczna: 1849.38 kcal; Białko ogółem: 60.48 g; Tłuszcz: 45.24 g; Kw. tł. nasy.: 13.67 g; Węglowodany ogółem: 310.79 g; W tym cukry: 72.31 g; Błonnik pok.: 23.05 g; Sól: 7.60 g; WW: 28.79 Por.; : 13.08 %; : 67.22 %; Ener. z T: 22.02 %; Ener. z Bł.: 2.49 %; K: 2587.91 mg;
	Śniadanie	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 ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE.) Pomidor 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
2026-02-17 wtorek	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g	
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 180 g Buraczki gotowane () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Marchewkowa z ziemniakami (bez mleka) 300 g (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Dyńa z wody 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-02-22 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2026-02-17 wtorek	PN		
		Wartość energetyczna: 2301.68 kcal; Białko ogółem: 93.78 g; Tłuszcz: 51.33 g; Kw. tł. nasy: 21.36 g; Węglowodany ogółem: 367.28 g; W tym cukry: 83.54 g; Błonnik pok.: 20.70 g; Sól: 6.19 g; WW: 34.74 Por; : 16.30 %; : 63.83 %; Ener. z T: 20.07 %; Ener. z Bł.: 1.80 %; K: 3124.94 mg;	Wartość energetyczna: 1761.79 kcal; Białko ogółem: 69.16 g; Tłuszcz: 33.74 g; Kw. tł. nasy: 15.03 g; Węglowodany ogółem: 302.41 g; W tym cukry: 73.81 g; Błonnik pok.: 22.43 g; Sól: 7.34 g; WW: 27.96 Por; : 15.70 %; : 68.66 %; Ener. z T: 17.23 %; Ener. z Bł.: 2.55 %; K: 3200.78 mg;
2026-02-18 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE ,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Masło extra 82% 10 g (MLE ,) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB ,) 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 ,) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ ,)
	II ŚN	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE ,)	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml
	Obiad	Dyniowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Makaron z serem 300 g (GLU PSZ, MLE ,) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml (SEL ,) Ryż na sypko 180 g Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ ,) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ ,) Marchew gotowana z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
PD	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-02-22 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2026-02-18 środa	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) 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.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.)
	PN		
		Wartość energetyczna: 2471.53 kcal; Białko ogółem: 99.91 g; Tłuszcz: 53.88 g; Kw. tł. nasy.: 24.51 g; Węglowodany ogółem: 404.36 g; W tym cukry: 110.97 g; Błonnik pok.: 21.57 g; Sól: 5.68 g; WW: 38.30 Por.; : 16.17 %; : 65.44 %; Ener. z T: 19.62 %; Ener. z Bł.: 1.75 %; K: 2763.39 mg;	Wartość energetyczna: 1929.30 kcal; Białko ogółem: 64.44 g; Tłuszcz: 47.27 g; Kw. tł. nasy.: 15.66 g; Węglowodany ogółem: 321.57 g; W tym cukry: 71.54 g; Błonnik pok.: 20.80 g; Sól: 6.31 g; WW: 30.06 Por.; : 13.36 %; : 66.67 %; Ener. z T: 22.05 %; Ener. z Bł.: 2.16 %; K: 1526.16 mg;
2026-02-19 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Szynka z piersią indyczą-wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 40 g (SOJ, SEL. może zawierać: MLE, GOR.)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z piersią indyczą-wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 40 g (SOJ, SEL. może zawierać: MLE, GOR.)
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml
	Obiad	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JĘCZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Dynia z wody 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-02-22 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2026-02-19 czwartek	PD	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml	Jabłko pieczone 150 g
	Kolacja	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 z ziołami 60 g (MLE.) Pomidor 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.)
	PN		
		Wartość energetyczna: 2151.86 kcal; Białko ogółem: 73.53 g; Tłuszcz: 51.47 g; Kw. tł. nasy.: 18.89 g; Węglowodany ogółem: 361.41 g; W tym cukry: 99.36 g; Błonnik pok.: 27.18 g; Sól: 5.83 g; WW: 33.45 Por.; : 13.67 %; : 67.18 %; Ener. z T: 21.53 %; Ener. z Bł.: 2.53 %; K: 2937.20 mg;	Wartość energetyczna: 1830.32 kcal; Białko ogółem: 61.45 g; Tłuszcz: 35.34 g; Kw. tł. nasy.: 14.54 g; Węglowodany ogółem: 324.48 g; W tym cukry: 69.38 g; Błonnik pok.: 21.69 g; Sól: 7.08 g; WW: 30.29 Por.; : 13.43 %; : 70.91 %; Ener. z T: 17.38 %; Ener. z Bł.: 2.37 %; K: 3265.17 mg;
2026-02-20 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 50 g Twarożek 60 g (MLE.) Pomidor 40 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 40 g
	II SN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 130 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml (GLU PSZ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 130 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-02-22 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2026-02-20 piątek	PD	Jogurt o smaku brzoskwiowym-ww 150 ml (<u>MLE,</u>)	Wafle ryżowe 30 g
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (<u>JAJ, MLE,</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>) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ,</u>)
	PN		
		Wartość energetyczna: 2462.79 kcal; Białko ogółem: 105.01 g; Tłuszcz: 60.96 g; Kw. tł. nasy.: 24.71 g; Węglowodany ogółem: 384.23 g; W tym cukry: 116.54 g; Błonnik pok.: 26.21 g; Sól: 7.05 g; WW: 35.85 Por.: 17.05 %; : 62.41 %; Ener. z T: 22.28 %; Ener. z Bł.: 2.13 %; K: 4439.91 mg;	Wartość energetyczna: 1867.31 kcal; Białko ogółem: 71.24 g; Tłuszcz: 37.81 g; Kw. tł. nasy.: 13.01 g; Węglowodany ogółem: 321.41 g; W tym cukry: 55.07 g; Błonnik pok.: 25.16 g; Sól: 7.89 g; WW: 29.61 Por.: 15.26 %; : 68.85 %; Ener. z T: 18.23 %; Ener. z Bł.: 2.70 %; K: 2734.89 mg;
2026-02-21 sobota	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 40 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ,</u>)
	II ŚN	Jabłko 150 g	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-02-22 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2026-02-21 sobota	Obiad	Koperkowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JEĆZ.) Gulasz wieprzowy- dieta 120 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka b/c () 130 g (MLE.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)() 300 ml (SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Klopsik drobiowy z udźca 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Marchew gotowana z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE.) Wafelki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Jabłko pieczone 150 g
	Kolacja	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.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 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 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ.)
	PN		
		Wartość energetyczna: 2387.16 kcal; Białko ogółem: 86.87 g; Tłuszcz: 62.96 g; Kw. tł. nasy.: 28.51 g; Węglowodany ogółem: 379.10 g; W tym cukry: 100.26 g; Błonnik pok.: 25.05 g; Sól: 8.58 g; WW: 35.51 Por; : 14.56 %; : 63.52 %; Ener. z T: 23.74 %; Ener. z Bł.: 2.10 %; K: 2526.54 mg;	Wartość energetyczna: 1815.61 kcal; Białko ogółem: 59.90 g; Tłuszcz: 39.16 g; Kw. tł. nasy.: 12.94 g; Węglowodany ogółem: 316.73 g; W tym cukry: 72.39 g; Błonnik pok.: 23.21 g; Sól: 7.78 g; WW: 29.39 Por; : 13.20 %; : 69.78 %; Ener. z T: 19.41 %; Ener. z Bł.: 2.56 %; K: 2591.41 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-02-22 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2026-02-22 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ)
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml
	Obiad	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane () 180 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 130 g Brokuł gotowany* 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Marchewkowa z ziemniakami (bez mleka) 300 g (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane () 180 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 90 g Brokuł gotowany* 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Maślanka truskawkowa 150 ml (MLE)	Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE)
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR) Pomidor 40 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR)
PN			
		Wartość energetyczna: 2428.28 kcal; Białko ogółem: 119.27 g; Tłuszcz: 72.62 g; Kw. tł. nasy.: 29.05 g; Węglowodany ogółem: 333.68 g; W tym cukry: 72.19 g; Błonnik pok.: 21.11 g; Sól: 7.02 g; WW: 31.33 Por.; : 19.65 %; : 54.97 %; Ener. z T: 26.92 %; Ener. z Bł.: 1.74 %; K: 3918.17 mg;	Wartość energetyczna: 1973.69 kcal; Białko ogółem: 78.79 g; Tłuszcz: 50.07 g; Kw. tł. nasy.: 17.66 g; Węglowodany ogółem: 310.62 g; W tym cukry: 66.33 g; Błonnik pok.: 17.77 g; Sól: 7.32 g; WW: 29.32 Por.; : 15.97 %; : 62.95 %; Ener. z T: 22.83 %; Ener. z Bł.: 1.80 %; K: 2909.51 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,